

なすとひき肉の トマトカレー

「トマト」



トマトは、アンデスの高地を原産地とするナス科の植物。露地栽培の場合、日本では6月～8月の夏に旬を迎えますが、実はトマトはその原産地ゆえ、高温多湿を嫌います。そのため味的に最もよくなるのは盛夏の8月を外した時期、初夏や秋なのだとか。この時期のトマトは日光をたくさん浴び、糖度も栄養価も最も高くなります。栄養面では、ビタミンAに変化するβ-カロテンを含むほか、ビタミンCやビタミンH・Pといった聞き慣れないビタミン類も豊富。またトマトの赤い色の元となるリコピンという色素には活性酸素を減らす働きがあるともいわれています。

高い抗酸化作用をもつトマトを使ったカレーでコレステロールの酸化を防ぎましょう。



●材料 (2人分)

なす	2本
トマト	1個
たまねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
トマト水煮(缶)	1/4缶
固形コンソメ	1個
A ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
豚ひき肉	100g
カレー粉	大さじ1と1/2
薄力粉	大さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
玄米ごはん	300g
※写真は玄米3割、白米7割を使用。	
パセリ	適量

1人分

エネルギー
512
kcal

塩
2.2
g

●作り方

- ①なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ②フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったらカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- ③Aを加えなすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

もうひとつ皿



オクラとツナのサラダ

オクラのぬめり成分は水溶性の食物繊維の一種。余分なコレステロールを排出する働きが期待できます。

●材料 (2人分)

オクラ	8本
ツナ(ノンオイル)	1缶
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
かつお節	3g

●作り方

- ①オクラは塩ずりしてさつと茹で、斜め半分に切る。
- ②①とツナ、マヨネーズ、しょうゆを和えて器に盛り、かつお節をのせる。

1人分

エネルギー
87
kcal

塩
0.6
g

