

清水内科クリニック

いつ起こるかわからない災害。わかってはいても、買い揃えた非常食がいつの間にか賞味期限切れだった!!ってこともよくありますよね。また、被災者の声として主食となるものは食べられても、野菜不足で便秘に苦しむという話をよく聞きます。血糖コントロールのためにも食物繊維は不可欠です。そこで、普段使いしやすく賞味期限の長い乾物や缶詰を使って、非常時にも役立つ栄養バランスの良いレシピを考えてみました。今回は「主食+主菜」のカレーライス。次回は「サラダ+デザート」編です。お楽しみに~☆



■乾燥野菜の和風カレー（作りやすい分量：6人分）

1人分 474kcal（白米 150g 含む）、食物繊維 8.0g

鯖の醤油煮缶詰	1缶（200g）	カレールウ	1/2箱（50g）
玉ねぎ	中3個	カレーパウダー	小さじ1
乾燥ごぼう	1袋（40g）	ガラムマサラ	適量
乾燥れんこん	1袋（25g）	クミンシード	適量
乾燥ほうれん草	1袋（30g）	塩	小さじ1/2
生姜すりおろしチューブ	小さじ2	にんにくすりおろしチューブ	小さじ1

- ① 乾燥野菜は袋の表示に書いてある時間とおりに熱湯でそれぞれ戻す。
- ② 玉ねぎをスライスする。
- ③ 深めの鍋にサラダ油、にんにくすりおろしを入れて弱火で軽く香りを出してから、玉ねぎに塩をふって炒める。
- ④ 鯖缶、カレーパウダー、クミンシード、ガラムマサラを入れて混ぜ合わせながら軽く炒め、①で戻したごぼうとれんこん、水 800cc を入れて中火で5~10分程度煮る。
- ⑤ 生姜すりおろし、①のほうれん草、カレールウを入れて煮溶かし、ガラムマサラを振り入れて混ぜ合わせ、馴染んだら出来上がり。