

## コレステロール予防:主食 鰯とゴーヤのカレー

# 伊勢原協同病院 管理栄養士の旬レシピ

鰯に含まれる不飽和脂肪酸のDHAやEPAは血栓防止で動脈硬化を予防する効果や脳や神経の機能を向上させる効果も期待されています。

### <主な材料(2人分)>

ご飯	2杯分	B {	カレー粉	大さじ1
鰯水煮缶	1缶		塩	小さじ1/3
ゴーヤ	1/4個		オリーブ油	大さじ1
タマネギ	1/2個			
A {	トマト	1個		
	ショウガ(すりおろし)	大さじ1		
	ニンニク(すりおろし)	小さじ1		



### <作り方>

- 1/ 鰯缶は身を大きめにほぐし、汁は水を足して200mlにする。タマネギは薄切りにし、トマトは2cm各に切る。
- 2/ ゴーヤは縦半分切ってワタを除き、幅5mmの薄切りにし、熱湯でサッと湯通しする。
- 3/ フライパンにオリーブ油を入れ熱し、タマネギを入れてよく炒める。
- 4/ Aを入れてトマトをくずしながら炒める。中火にし、Bを加えて混ぜる。
- 5/ 鰯の身と汁、ゴーヤを加え、煮立ったらふたをして弱火で10分ほど煮る。
- 6/ お皿にご飯とカレーを盛りつける。

▶ 【エネルギー 590kcal、タンパク質 26g、塩分 1.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)