



かつおと秋菜のカレーピラフ風 からだに優しいスパイスレシピ



カロリー
492kcal
(1人分)

調理
時間
約16分

- 材 料 (2人分)**
- にんにく 1/2片
 - かつお 150g
 - ナス 1本
 - 赤ピーマン 小さめ1個
 - しめじ 30g
 - しいたけ 1枚
 - コーン(缶) 35g
 - 冷やごはん 300g
 - オリーブオイル 大さじ1
 - にんにく 1/2片
 - 塩 小さじ1/3
 - コショウ 適量
 - <A>
 - 白ワイン 大さじ1
 - ターメリック 小さじ1/3
 - カレー粉 小さじ1/3~1
 - ※お好みで加減してください
 - 塩・コショウ(仕上げ用) 少々
 - バター 5g

作り方

1

かつおは1.5cm角、ナスは8mm幅の半月、赤ピーマンは粗みじんにする。にんにくは薄切りにする。



2

しめじは小房に分け、しいたけは石突を取って薄切りにする。



3

フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、香りが立ったら1と2の具材、水気を切ったコーンを入れてよく炒め、塩・コショウする。



4

冷やごはんを加えてさらに炒め、混ぜ合わせた<A>を全体に流し入れて炒め合わせる。



5

フライパンの端に具材をよけ、真ん中にバターを入れ、あらかた溶けたら全体に混ぜ、塩・コショウで味を整える。



栄養価

- 水分が多く低カロリーなナスや、肝臓に良いとされるターメリックは糖尿病をはじめとする生活習慣病予防の食事によく取り入れられます。
- ミネラル類や不飽和脂肪酸が豊富なかつおと合わせた、身体に優しいメニューです。
- 最後のバターは風味づけ用なので、脂質が気になる方は省いてもOKです。

ワンポイントアドバイス

- 冷ごはんはよくほぐしてから加えてください。
- 3では、ごはんの色が均一になるように炒めて下さいね。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくこと料理ブックができますよ。