

鮭のトマト煮カレー風味

*材料（4人分）

- ・鮭 4切れ（1切れ約60g）
- ・塩、こしょう 少々
- ・玉ねぎ 100g
- ・キャベツ 360g
- ・にんにく 1かけ
- A { プレーンヨーグルト 300g
- カットトマト缶 150g
- カレー粉 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・パセリ 少々

主菜



*作り方

- ① 鮭は塩、こしょうをする。玉ねぎは2cmの角切り、キャベツは大きめのざく切り、にんにくとパセリはそれぞれみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①のにんにく、玉ねぎを炒める。キャベツを加え、塩、こしょうをする。Aの材料は混ぜ合わせておく。
- ③ ②の野菜の上に鮭を並べ、Aを加えフタをし、中火で7～8分程煮る。
- ④ 鮭に火が通ったら、器に盛りつけ、粉チーズ、パセリをふりかける。

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 198 kcal
- ・たんぱく質 16.1 g
- ・脂質 8.4 g
- ・カリウム 173mg
- ・食物繊維 3.0 g
- ・塩分 0.8 g

ヨーグルトで
カルシウムアップ↑
1人分Ca174mg