

鮭のトマト煮カレー風味

調理時間

20分

主菜

野菜量
1人115g

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

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

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

エネルギー

198kcal

タンパク質

18.9g

脂質

9.1g

食物繊維

3.0g

食塩相当量

0.8g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

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。

焼く
煮る

フライパンにオリーブオイルを熱し、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。野菜の上に鮭を並べ、混ぜ合わせたAを加えフタをし、中火で7～8分程煮る。

仕上げ

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