余り野菜ごろごろ無水カレー

野菜とさば缶の水分で、煮込む。



材料（4人分）

かぼちゃ	100g
玉ねぎ	1個
トマト	2個（約300g）
さば水煮缶	1缶
厚揚げ	2枚
ほうれん草	50g
カレールウ	半箱分
サラダ油	小さじ1

水は足しません。さば水煮缶は汁ごと使います。

カレールウは商品によって重量が異なります。下記の栄養価は90gを仮定した推定値です。

作り方

1. かぼちゃは一口大、玉ねぎは薄切り、トマトはざく切りにする。厚揚げは食べやすい大きさ、ほうれん草は4cm程度に切る。
2. 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたら、かぼちゃと厚揚げを加えて軽く炒める。
4. トマトとさば水煮缶を汁ごと加える。さばの身は大きければ軽くほぐす。
5. 蓋をして弱めの中火で15分程度煮込む。焦げないように時々混ぜる。
6. ほうれん草を加え、さらに2〜3分加熱する。
7. 一度火を止め、カレールウを加えて溶かす。
8. 再び弱火にして、全体を混ぜながら5分程度煮込む。
9. とろみがついたら完成。

栄養価の目安：1人分（全4人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
約366kcal	**約19.4g**	**約23.8g**	**約24.0g**	**約2.77g**

ご飯を含まない、カレーのみの推定値です。

玉ねぎ200g、厚揚げ2枚で300g、カレールウ90g、サラダ油4gを仮定し、4等分しています。

さば缶はUmios「月花さば水煮」200g・1缶全量（液汁込み）の栄養表示を仮定しています。

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年と、さば水煮缶のメーカー栄養成分表示を基に算出した推定値です。

立命館大学食マネジメント学部と草津市は、食品ロスの削減に取り組んでいます。
地域や企業などと連携して食の課題解決に取り組む授業「Gastronomic Study Project（ガストロノミックスタディプロジェクト）」の一環で考案したレシピです。
考案：立命館大学 食マネジメント学部の学生