野菜を食べよう！

～加工・業務用野菜を使ったレシピと野菜が大量消費できるレシピ～
「レタスと海苔（のり）のサラダ＆たっぷりトマトとさば缶の時短カレー」

調査情報部

便利な加工・業務用野菜を積極的に利用したり、野菜がたっぷり食べられるレシピのバリエーションを増やしたりして、毎日を健康で元気に過ごしましょう。

「レタスと海苔（のり）のサラダ」

コンビニなどでも手軽に手に入るカットレタスを使って、おかずにもおつまみにもなるサラダを作ります。

カットレタスを使うと味付けをしてもしんなりしにくく、シャキシャキした食感のまま仕上がります。海苔とごまの香ばしさと、チーズのコクでレタスをたっぷりいただきましょう。

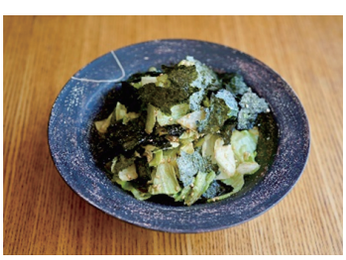
■材料（１～２人分）
カットレタス……　１袋（約 60 ｇ）
焼き海苔……１帖分
A
- 白いりごま……小さじ１
- 粉チーズ……小さじ１
- しょうゆ……小さじ１／２
- 塩……ひとつまみ
- ごま油……小さじ１

■作り方
1. 焼き海苔は一口大に手でちぎる。
2. ボウルに A を入れ、よく混ぜる。
3. ２にカットレタス、１を加え、全体をなじませる。

1

3

（ポイント）
・海苔はレタスの大きさに合わせてちぎります。
・海苔がしけている場合はフライパンでから炒りすると香りと食感が良くなります。



■ちょっと応用
・すりおろしにんにく小さじ１／２や粗挽きこしょうを加えてもおいしいです。

■ちょっとコメント
カットレタスの種類もいろいろありますが、どんな種類でも作ることができます。香りのよい海苔で作るのがポイントです。味付けを強くして、ごはんに混ぜてビビンバ風にしてもおいしいですよ。

「たっぷりトマトとさば缶の時短カレー」

トマトのおいしい季節に作りたい、トマトの酸味と甘みがポイントのカレーです。さば水煮缶を使い、煮込み時間を短縮し、夏場にぴったりの簡単レシピにしました。

冷蔵庫で３日ほど保存できるので、たっぷり作って常備菜にするのもおすすめです。

■材料（１～２人分）

トマト……中３～４個
さば水煮缶……　１缶（約 190 ｇ）
たまねぎ……１個
にんにく（みじん切り）…… 小さじ１／２
しょうが（みじん切り）…… 小さじ１／２
カレー粉……小さじ１
サラダ油…… 大さじ１／２
塩、こしょう……少々
ごはん……２膳分

■作り方

1. トマトはヘタをとってざく切りに、たまねぎはスライスする。
2. 鍋を中火にかけ、サラダ油をひいてにんにく、しょうが、たまねぎを炒める。しんなりしたらトマトと塩小さじ 1/2 を加え、水分がやや減りとろみが出るまで弱火で 10 分煮詰める。
3. さば水煮缶を汁ごと、カレー粉を加えたらひとまぜし、水 50 ～ 100ml を加えてさらに 10 分煮る。
4. 塩こしょうで味をととのえたら、皿にごはんとともに盛り付ける。

1

2

3

（ポイント）
・トマトは湯むきしないため、皮が気ににならないように細かめに切ると良いでしょう。
・トマトは煮詰めるほどに甘みと旨味が出るため、２でしっかり煮詰めましょう。
・さば水煮缶は煮崩さないようすると具材としての特徴が出ます。

■ちょっと応用
・最後に刻んだ香菜を散らしたり、バター大さじ２を加えると味の幅が広がります。
・トマト水煮缶を使うときは 200 ｇ分で代用可能です。

■ちょっとコメント
フレッシュトマトの酸味と旨味が食欲をそそる簡単カレーです。骨まで食べられるさば水煮缶を使うので、栄養バランスもよく、さっとできて夏におすすめの一品です。香菜を散らしたり、バターを加えたりしてアレンジするのもおすすめです。

レシピ作成者：中山　晴奈