

ガンボ風

副菜-2

ガンボ風

材料 《一人分》

ツナ缶詰	10 g
玉ねぎ	30 g
茄子	25 g
オリーブ油	2 g
トマト缶	35 g
ケチャップ	4 g
カレー粉	0.3 g
A 粉末コンソメ	1 g
食塩	0.3 g
砂糖	0.4 g
こしょう	少々
卵	5 g
植物油	1 g
パセリ	0.5 g



「ガンボ」はアメリカ南西部のお料理です。カレー粉とトマトの味が茄子に馴染んでとても美味しく、簡単に作れるお料理です。

作り方

- ① 玉ねぎは1cm幅にスライスし、ポイルしておく。茄子は乱切りにし、変色を防ぐ為に水に漬ける。
- ② 鍋にオリーブ油を引き、火にかける
- ③ 水きりした茄子を炒め、火が通ってきたら玉ねぎ・ツナ缶詰を加え全体に油が回るように炒める。
- ④ Aの調味料を加え、味が馴染むまで煮込む。
- ⑤ フライパンに油を熱して、炒り卵を作る。
- ⑥ 皿に④を盛り付け、上に⑤の炒り卵とみじん切りにしたパセリを飾る。

材料	一人分 (g)	1人分 - Kcal	たんぱく質 g	脂肪 mg	リン mg	塩分 g
ツナ缶詰	5	13	0.89	12	8	0.04
玉ねぎ	30	11	0.3	45	10	0
茄子	25	6	0.28	55	8	0
オリーブ油	2	18	0	0	0	0
トマト缶	35	7	0.31	84	9	0.24
ケチャップ	4	5	0.07	19	1	0.13
カレー粉	0.3	1	0.04	5	1	0
粉末コンソメ	1	3	0.08	1	0	0.37
食塩	0.3	0	0	0	0	0.3
砂糖	0.4	2	0	0	0	0
こしょう	少々	0	0	0	0	0
卵	5	8	0.62	7	9	0.02
植物油	1	9	0	0	0	0
パセリ	0.5	0	0.02	5	0	0
		83	2.61	233	46	1.1

動物性蛋白質

原泌尿器科病院 栄養科