

さばカレー

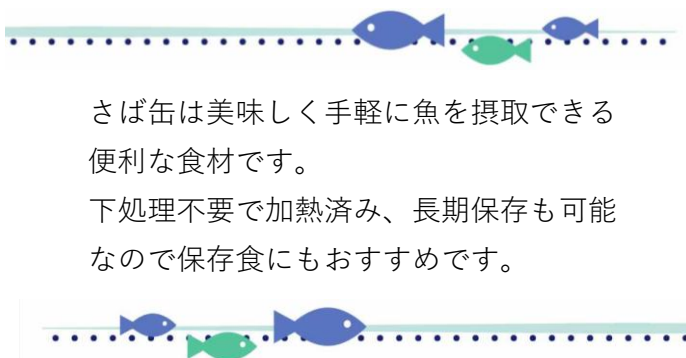
<材料(2人分)>

- ・ 玉ねぎ 中1個
 - ・ にんじん 1/4本
 - ・ 水 260ml
 - ・ さば味噌煮缶 1缶
 - ・ ホールトマト缶 50g
 - ・ カレールウ 2かけ
-
- ・ 米飯 お好みで



<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、玉ねぎとにんじんを火が通るまで煮込む。
- ③ さば味噌煮缶(汁ごと)、ホールトマト缶を加えてさらに煮込む。
(さばの身は崩さずに煮込みます)
- ④ 火を止めてカレールウをとかす。
- ⑤ 再度火にかけて、とろみがつけば完成。



さば缶は美味しく手軽に魚を摂取できる
便利な食材です。

下処理不要で加熱済み、長期保存も可能
なので保存食にもおすすめです。



<栄養成分(1人分)> (米飯170gの場合)

エネルギー	621kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	18.7g
炭水化物	87.8g
塩分	3.2g