



食改さんのおすすめレシピ

さば缶ドライカレー



材料（4人分）

- | | |
|-----------|----------|
| ・米 | 2合 |
| ・サバ水煮缶詰 | 300 g |
| ・玉ねぎ | 300 g |
| ・しょうが | 1片（15 g） |
| ・にんにく | 1片（10 g） |
| ・オリーブ油 | 大さじ2 |
| ・カレー粉 | 大さじ2 1/2 |
| A { | |
| ・トマトケチャップ | 大さじ5 |
| ・ウスターソース | 大さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・水 | カップ1/2 |

作り方

- ①米は炊飯器で普通に炊く。
- ②玉ねぎは粗いみじん切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油としょうが、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加え、中火でしんなりするまで木べらで混ぜながら炒める。
- ④火を弱めカレー粉を加えて軽く炒め、Aとサバ缶を汁ごと加え、木べらで崩しながら中火で汁気がなくなるまで12分程煮る。
- ⑤汁気がなくなったら火を止め、温かいご飯と共に器に盛る。



ポイント

- ・市販のカレールーは食塩が含まれますが、カレー粉で作ると減塩に！※
- ・しょうがやにんにくの香り、サバやケチャップの旨味が効いているので、薄味に感じません。

※食塩が含まれるものもあります。栄養成分表示を確認しましょう。

栄養価（1人分）

エネルギー：	237kcal
たんぱく質：	17.5g
脂質：	10.6g
食塩相当量：	1.8g