

主食・主菜 サバのドライカレー



ポイント サバ缶、トマト缶を使うことで、調理の手間が省け、手軽にお魚料理ができます。缶詰は長期保存ができて、いつでも使えるので、常備しておくといいですね。



材料 (2人分)

サバ缶(水煮)・・・1缶(約180g)
 トマト水煮缶(カット)・・・200g
 白ねぎ・・・・・・・・・・100g
 油・・・・・・・・・・小さじ1
 カレー粉・・・・・・・・・・小さじ2
 水煮大豆・・・・・・・・・・20g
 ウスターソース・・・・・・小さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

粉チーズ・・・・・・・・・・小さじ1弱
 ご飯・・・・・・・・・・300g

作り方

- ① 白ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、白ねぎを炒める。
- ③ 残りの材料をすべて加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
(サバは好みの大きさにほぐす)。
- ④ 器にご飯を盛り、カレーと粉チーズをかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	502kcal	たんぱく質	26.3g	脂質	15.5g
炭水化物	69.8g	食塩相当量	1.8g	カルシウム	300mg

米子市