



たんぱく質の森

ポイント たんぱく質を多く含む、サバのドライカレー、ブロッコリー、卵、ヨーグルトを使用しています。
食材を炒めるだけで簡単にできます。

【材料4人分】

サバのドライカレー	260g
ブロッコリー	2株
卵	4個
魚肉ソーセージ	2本
プレーンヨーグルト	400g
塩	少々
おろしにんにく	適量
黒こしょう	適量
オリーブ油	大さじ2



【作り方】

- ①フライパンでオリーブ油をあたため、輪切りにした魚肉ソーセージ、小房にわけたブロッコリーを炒める。
焼き色がついたら、おろしにんにくを加えしっかり炒める。
- ②ブロッコリーがしんなりしたら、火を止めて卵とヨーグルトを混ぜたものを加えて、塩で味を調えながらからませる。
- ③温かいサバのドライカレーを真ん中、②をドライカレーを囲むように盛付ける。最後に黒こしょうをふる。

栄養価 (1人分)	エネルギー 462kcal たんぱく質 31.5g 脂質 26.6g 炭水化物 29.1g カルシウム 245mg 食塩相当量 1.9g
--------------	---



サバのドライカレーロール

ポイント 巻き寿司にすることでサバのドライカレーを手軽に味わえます。大葉やらっきょうを味のアクセントにし、ゆで卵でたんぱく質もプラス。味はもちろん見た目の美しさも大切にしています。

【材料4枚分】

サバのドライカレー	300g
酢飯	720g
のり	4枚
らっきょう	8粒
ゆで卵	8個
大葉	6枚
レタス	6枚



【作り方】

- ①ゆで卵を作り、半分に切る。
- ②らっきょうを細かく刻む。
- ③のりに酢飯を広げ、刻んだらっきょうをちりばめる。
- ④レタス、大葉を真ん中に置き、その上にサバのドライカレーをおく。
- ⑤ドライカレーの上に半分に切ったゆで卵を並べる。
- ⑥巻く。(同じものを4本作る。)

栄養価 (1人分)	エネルギー 678kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.7g 炭水化物 73.4g カルシウム 93mg 食塩相当量 4.1g
--------------	--