



サバドラナゲット

ポイント サバのドライカレーに豆腐を加えてたんぱく質アップ。
野菜の種類によっていろいろな食感が楽しめます。

【材料4人分】

サバのドライカレー	260g
木綿豆腐	150g
卵	1.5 個
片栗粉	大さじ3
残り野菜	適量
(人参、玉ねぎ、れんこん等)	
油	適量



【作り方】

- ①サバのドライカレーを作る間に豆腐の水切り。
(キッチンペーパーにつつまみレンジで3分)
- ②ボウルに全て入れて、よく混ぜる。
- ③フライパンに油を入れ、ナゲット大にまとめたものに
溶き卵を通し、片栗粉または、おからパウダーをまぶ
して揚げ焼きにする。
両面焼き色がついたらできあがり。

栄養価 (1人分)	エネルギー 335kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.7g 炭水化物 24.3g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.0g
--------------	--



ちょーカンタン！食欲マシマシ↑↑カレーサバポテ

ポイント ポテトサラダに、カレーのスパイス感が加わり食欲を
引き出します。手作りのポテトサラダを使えばその
家庭のオリジナルな1品に。市販のポテトサラダを使
えばとっても簡単に作れます。

【材料4人分】

サバのドライカレー	130g
じゃがいも	200g
にんじん	20g
コーン	30g
えだまめ	25g
マヨネーズ	40g
塩	少々



【作り方】

- ①ポテトサラダを作る。(各家庭の味で OK！)
→電子レンジで加熱すると時短になる。
→市販のものでも OK！
- ②サバのドライカレーとポテトサラダを合わせて混ぜる。
- ③お好みでバケットや食パン、クラッカーにのせて皿に盛
付ける。
(パンはトーストするのがおすすめ！)

栄養価 (1人分)	エネルギー 202kcal たんぱく質 8.6g 脂質 12.7g 炭水化物 17.6g カルシウム 21mg 食塩相当量 0.6g
--------------	---