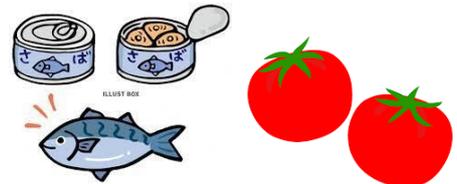


# サバとトマトの簡単カレー

缶詰を利用した  
簡単で栄養たっぷり  
カレーです

## 材料(4人分)

サバ味噌煮缶	1缶(190g)
カットトマト缶	1缶(400g)
好みの市販カレールー	2かけ(50g)
水	200mL
しょうが(チューブ)	適量(なければ入れなくてOK)



## 作り方

- ① フライパンにサバ味噌煮缶とカットトマト缶、しょうがを入れます。  
サバはフォーク等でほぐします。
- ② 水を加え火にかけます。
- ③ 沸騰したらカレールーを加えて煮溶かします。



## 常温で長期保存！！ **缶詰** で簡単レシピ

- ・魚の水煮缶はうま味が濃く、汁ごとだしとして使用できるので、とても便利です。サバは血中の中性脂肪を低下させる作用があり DHA(ドコサヘキサエン酸)や EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富。水煮缶なら骨ごと食べられるので、カルシウムもしっかり摂ることができます(^\_-)-☆