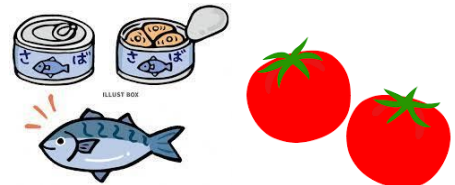


サバとトマトの簡単カレー

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(^_-)-☆