



さばトマトカレー

加熱時間

20 分

1 人分

- さば缶…半分
- カットトマト(缶)…お玉半分弱
- 玉ねぎ…中 1/4 個
- カレールウ…1 かけら

作り方

1. 玉ねぎは薄切りに切る。
2. ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜き、袋の口を結ぶ。
3. 沸騰した湯の中に入れ、沸騰を保った状態で、中火で 20 分加熱する。
4. 袋の上からほぐす。

MEMO

入れる野菜は、その時にある野菜で代用できます。

カレールウをカレー粉にしても美味しく食べられます。

1 人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
さばトマトカレー	296	23.2	17.7	3.0