

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

缶詰で簡単!

サバトマトカレー

材料

1人分

- ・ トマト缶 (ホール又はカット) 1/4缶
- ・ 水 1/2カップ (100ml)
- ・ サバ水煮缶 1/4缶 (1缶190gの場合)
- ・ カレー用カット野菜 1/4袋 (約100g)
- ・ しょうがチューブ 1~1.5cm位
- ・ カレールウ 1かけ

作り方 (🕒15分)

レシピ一覧はコチラから→



- ①鍋にカレールウ以外の材料を入れ、野菜に火が通るまで10分ほど蓋をして煮る。
- ②①にしょうがチューブ、カレールウを入れ全体をよく混ぜる。
- ③カレールウが溶けてとろみが出れば完成。

市販品で包丁も使わず簡単に！
4人分だと缶詰や野菜が使い切れます。



①煮る！



②混ぜる！



③完成！



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー	476kcal	炭水化物	82.5g
たんぱく質	17.3g	食塩相当量	2.4g
脂 質	12.3g		