

# 煮込み時間わずか <サバ缶カレー>

| 材料       | 3人分      | 作り方  |
|----------|----------|--|
| サバ味噌煮缶   | 1缶       | 1. 鍋にカットトマト、サバ缶（汁ごと）、コーンを入れて加熱する。サバは一つを4等分くらいにほぐす。ぶつぶつと沸いてきたらショウガとニンニクを入れる。<br>2. ショウガとニンニクの香りがしてきたら、水とカレールウを加えて軽く煮込む。<br>3. ごはんに2をかけて出来上がり。 |
| コーン缶     | 小1缶      |  |
| カットトマト缶  | 1/2缶     |  |
| 水        | 150ml    |  |
| ショウガチューブ | 3cm      |  |
| ニンニクチューブ | 3cm      |  |
| カレールウ    | 2かけ      |  |
| ごはん      | 1人分 150g |  |

包丁で切る手間がないので、キャンプや災害時にもおすすめのレシピです。



※栄養価 1人分

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩相当量 | 野菜使用量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 485kcal | 17.0g | 14.5g | 2.4g  | 90g   |

※野菜は冷凍の揚げナスやほうれん草もおすすめです。

※果物や乳製品を合わせると、栄養バランスが良くなります。

