

# サバ缶カレー 調理レポート (北海学園大学 1年 S.I さん)



材料



材料を入れて加熱開始



しょうが・にんにく投入



水・カレールー投入



加熱途中



完成

## サバ缶カレー 調理レポート (北海学園大学1年 M.I さん)



カレールウを入れる前のカレーです。  
かなり水分があったので、そこまで水  
はいりませんでした。



完成したカレーです。  
30 分かからず簡単に作ることができ  
ました。



完成したカレーです。  
コーンが大量だったので、妹も喜んで  
いました。

私の家族にも食べてもらったところサバ缶カレーが思いのほか好評で、災害の時も皆でおいしいといえるご飯があることは大切だなと改めて感じました。短時間でできたのでまた機会があったら作ってみようと思います。

## サバ缶カレー 調理レポート (北海学園大学1年 H.I さん)



「いい匂いがしてきた」

基本的に具材を入れて煮込むだけで、  
手間がかかる難しい工程はなく簡単に  
できた。



「いい匂いがする」

サバ缶とコーンが入っているので、じ  
ゃがいもがなくても満足感が得られて  
おいしかった。

いつもと違った味で新鮮さが感じられ  
た。