



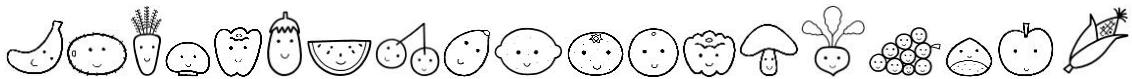
# おうちごはんを楽しもう



## さば缶カレー

材 料 名	分量 (1人分)	作 り 方
さば水煮缶 トマト 玉ねぎ ほうれん草 にんにく 水 カレールウ	40g 1個 30g 50g 少々 適量 12g	<p>① トマトはざく切り、玉ねぎはスライス、ほうれん草は3cmくらいの長さに切り、にんにくはすりおろしておく。</p> <p>② 鍋にさば水煮、トマト、玉ねぎ、にんにくを入れて、中火にかけ、さばを粗くずしながら煮る。</p> <p>③ 玉ねぎが煮えたら、ほうれん草を加え、ほうれん草に火が通ったらカレールウを包丁でざくざく切って加え、ルウが溶けたら出来上がり。</p> <p>* 汁気が少ないようなら水を加える。</p>

エネルギー 194kcal たんぱく質 11.9g 脂質 8.8g 炭水化物 18.0g 食塩 1.6g カルシウム 157mg



缶詰を使って手軽に作れるメニューです。缶詰の魚はやわらかく、骨ごと食べることができ、魚が苦手なお子さんでも、カレーにすればきっと食べてくれるはず！？カルシウムも摂れるのでおすすめです。トマトの酸味もアクセントになって美味しいですよ。いつもと少し変わったカレーをご賞味ください♪

「おうちごはんを楽しもう」動画バージョンは  
こちらで検索↓↓↓

【パソコンの方】

いわき市 おうち時間 食



【スマホの方】

いわき市 おうち時間 スマホ 食



いわき市保健所 地域保健課 保健指導係

電話 (27) 8594