



野菜もしっかりとれる！ さば缶カレー



作り方

- 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。
- 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、さばを粗くくずしながら煮る。
- 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。

※ 汁気が少ないようなら水を50～100cc加える。

ひとしおPoint 

トマトの旨味と スパイスで

材料（2人分）

◆ さば缶	80g
◆ トマト	40g
◆ 玉ねぎ	1/2個
◆ ほうれん草	小さじ2
◆ <u>カレールウ</u>	大さじ1
◆ <u>にんにく</u>	1かけ
◆ ごはん（白米）	200g

（1人あたり）

エネルギー 521kcal

食塩 1.7g