主食　主菜　副菜

Recipe of breakfast

サバ缶キーマカレー

調理時間：１０ 分



包丁いらず＆フライパンのみで
つくることができる！

※辛みが苦手な場合は牛乳（大さじ1）を
入れるとマイルドになります。

材料 2食分

鯖の水煮缶	1缶
ミックスベジタブル（冷凍）	100g
サラダ油	小さじ1
※ご飯	150g

★

トマトジュース（食塩不使用）	100mL
カレー粉	大さじ1
ウスターソース	小さじ2

作り方

調理器具：



1　フライパンに、凍ったままのミックスベジタブル、鯖缶（汁ごと）、サラダ油を入れ、全体をほぐし、中火で炒める。

2　1に★を加え、全体を混ぜ合わせながら煮詰め、水分を飛ばす。

3　器にご飯を盛り、２のカレーをかける。

栄養価（1食分（ご飯含む））
エネルギー：484kcal
たんぱく質：22.3g
脂質：12.3g
炭水化物：65.8g
食塩相当量：1.3g