主食　主菜　副菜

Recipe of breakfast

（アレンジ）

サバ缶キーマカレートースト

調理時間：　5　分



キーマカレーを

のせて焼くだけで簡単！

※加熱時間は目安ですのでお使いの
　トースターに合わせて調節してください。

材料 1食分

食パン（6枚切り）	1枚
サバ缶キーマカレー	1食分
ピザ用チーズ	15g

作り方

調理器具：





1　食パンの上にサバ缶キーマカレーを広げ、チーズをちらす。

2　トースターで１を焼き色がつくまで約3〜4分加熱する。

栄養価（1食分）

エネルギー：440kcal

たんぱく質：26.5g

脂質：17.3g

炭水化物：41.0g

食塩相当量：2.1g