

## 【サバの味噌煮缶カレー】レシピ

### 【材 料 (2人分)】

ごはん	400g
サバ味噌煮缶	1缶(190g)
カットトマト缶	1/2缶(200g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
カレー粉	大さじ1・1/2



### 栄養価<1人分>

エネルギー	564kcal	たんぱく質	22.5g
脂 質	14.6g	食塩相当量	1.0g

### 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に、サバ味噌煮缶を汁ごと入れ、身をほぐす。みじん切りにした玉ねぎ、トマト缶、カレー粉を加え、軽く混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W5分)で加熱する。
- ④ 玉ねぎに火が通っていなければ、30秒ずつ追加で加熱する。※ご家庭の電子レンジに合わせて確認してください。
- ⑤ フライパンにごま油(分量外)を入れて、中火でお好みの野菜を焼く。焼き目がついたら火からおろし、盛りつけたカレーに添える。

### ☆ポイント☆

- ・電子レンジで簡単にできます。
- ・缶詰を使うことで、手軽に青魚をとることができます。
- ・味噌煮缶を使うことでコクがあり、トマトの酸味やカレー粉のスパイスで、サバの臭いも気にならずに食べられます。
- ・お好みで季節の野菜(ナスやかぼちゃ、オクラ、ミニトマト)などを使ってもおいしくできます。

※秦野市公式 YouTube「Happy Dish Note～幸せの料理帳～」令和4年度配信