

レシピLv.2 レンジde簡単サバカレー

～仕事から帰宅して、ぱぱっと食事を用意したいとき～



この料理の
ポイント!

食材を容器に入れてレンジでチンするだけ!

サバ缶を使って豊富なビタミンやDHA・EPAが手軽にとれる!

仕事でお疲れのときも、食欲のわくカレーで元気に!

材料

サバ缶(しょうゆ煮)	100g
玉ねぎ	50g
トマトホール缶詰	100g
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
カレー粉	4g
食塩	1.5g
無塩バター	5g

栄養価計算

エネルギー	612kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.0g
炭水化物	87.6g
食塩相当量	2.9g

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 耐熱容器にバター以外の全ての材料を入れ、よく混ぜる。
サバ缶は汁ごと加える。
- 3 ラップをかけ、電子レンジ加熱する。(600W4分)
- 4 一度混ぜてバターを加え、再び1分加熱する。
- 5 ⑤器にごはんを盛り、カレーをかける。