

サバ缶のドライカレー

【 材 料 】

(1人分)

サバ缶	…	50g
玉ねぎ	…	35g
しめじ	…	25g
にんにく	…	1.2g
カレー粉	…	1g
〈調味料〉		
トマトケチャップ	…	7.5g
中濃ソース	…	2g
しょうゆ	…	1.5g
塩・コショウ	…	少々
サラダ油	…	3g
パセリ	…	少々



【 作り方 】

- ① 玉ねぎ、ニンニク、パセリはみじん切りにする
- ② しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとニンニクを炒め、しんなりしたらしめじを加え、軽く炒める
- ④ ③にカレー粉を加え、香りがたったら、サバ缶を汁ごと加え、大きいものはヘラでつぶし、
〈調味料〉の材料を加えて中火で3～5分煮る
- ⑤ 塩・コショウで味を調え、盛り付けした後、
上からパセリを散らす

・サバ缶には高度不飽和脂肪酸のEPA・DHAが多く含まれ血液サラサラ効果があります。また、ビタミンBやDも多く含まれます。
缶詰だと骨まで食べられるのでカルシウムも一緒に摂取できます。