

サバ缶DEドライカレー

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

- サバ水煮缶……………1缶(150g)
- 玉ねぎ……………中1/2個(100g)
- パプリカ(赤)……………1/8切(20g)
- パプリカ(黄)……………1/8切(20g)
- しめじ……………20g
- サラダ油……………小さじ1(4g)
- カレールウ……………1片(19g)
- ヨーグルト……………大さじ2(30g)
- A はちみつ……………大さじ1(20g)
- レモン汁……………小さじ1(5g)
- 水……………大さじ4(60g)
- ごはん……………2杯(150g×2杯)



〈作り方〉

- ①玉ねぎ、パプリカ、しめじは、粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し①を炒める。
- ③玉ねぎが透きとおってきたら、サバ水煮缶を汁ごと加え、ヘラで小さめの一口大にほぐしながら一煮立ちさせる。
- ④火を止めAを加え、カレールウを溶かす。
再び中火にかけ、混ぜながら約3分水分を飛ばすように煮る。
- ⑤器にごはんを盛り、④をかける。



〈メモ〉・サバ缶の他に、ツナ・鮭・いわし等の水煮缶を使って作ることができます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 493kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部