

ご飯と主役の1品で栄養満点メニュー

サバ缶のカレー炒め



栄養成分(1人前あたり)

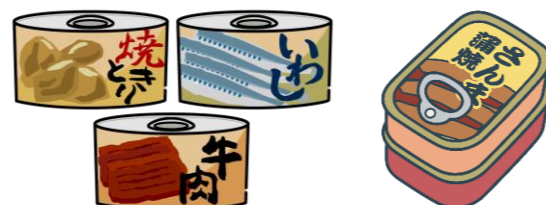
カロリー	455kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	12.1 g
炭水化物	67.7 g
塩分	1.5 g

(ご飯150g の栄養量含む)

【材料(2人分)】

- サバ缶(味噌煮) 1缶
- カット野菜 1袋(200g)
- カレー粉 小さじ2
- 醤油 小さじ1
- 油 小さじ2

※サバ缶以外に、サンマ缶や焼き鳥缶などでアレンジできます。



【作り方】

- ① フライパンに油を入れ、カット野菜を炒める。
- ② サバ缶を中の調味液ごと入れる。
- ③ サバを軽くほぐしながら野菜と炒め合わせる。
- ④ 野菜に火が通ったら、カレー粉、醤油を入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けて出来上がり。

調理時間

5分

1人当たりの金額

(ご飯150g =50円で計算)

約 261円



サバ缶は骨ごと食べられるため、カルシウムが豊富です。また、青魚特有のDHA・EPAも豊富で、健康への効果が期待できます。

サバ缶は商品によって味の濃さが異なります。薄味の商品であれば、醤油やウスターソースを追加して味を整えて下さい。

※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

