



電子レンジで簡単調理！

サバ缶カレー

【材料】 2人前

※写真は1人分

サバ缶(水煮)	150g
にんじん	1/2本(100g)
しめじ	1株(100g)
カレールウ	40g
ごはん	400g
水	300mL
乾燥パセリ	1振り(0.1g)

このレシピのポイント

サバの水煮缶は骨ごと食べることができ、カルシウムやビタミンDなどを効率よく摂取することができるため骨を強くする働きがあります。

また缶詰は常温での保存が可能のため、災害時の備蓄食に適しています。

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 2.8g カロリー 565kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	23.7g	食物繊維	7.0g
脂質	15.7g	ビタミンD	8.5mg
炭水化物	90.1g	カルシウム	233mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①にんじんは皮をむいていちょう切りに、しめじは石づきを落として手でほぐし、小さめに切る。
- ②にんじん、しめじをそれぞれ別の耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで各1分(600W)加熱する。
- ③大きめの耐熱ボウルに、②のにんじんとしめじ、さば缶の汁を入れてラップをかけ、にんじんが柔らかくなるまで、電子レンジで4分半(600W)加熱する。
- ④③にほぐしたサバ、水、カレールウを加えて混ぜ、電子レンジで1分半(600W)加熱する。
- ⑤皿にごはんを盛り付けて④をかけ、パセリを振りかけたら完成。

ずんだもち作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科