

フライパン一つでカンタン!

サバ缶・トマト缶カレー

良質な脂質、たんぱく質を鮮魚とほぼ同レベルで含むサバは、トマトと一緒に食べると抗酸化力
が大幅にアップします。缶詰食品は手軽で栄養価が高いので、ぜひ利用してみましょう!

いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』



塩分は
1人分
2.1g

材料 (3人分)

サバ水煮缶…1缶 (140g)
カットトマトの水煮缶…1缶 (400g)
玉ねぎ…1個
にんにく…1かけ
生姜…1かけ
油…大さじ2

粉末カレー粉…大さじ1
(辛さは中～辛口です。)

【調味料】

塩…小さじ1/2強
しょう油…小さじ2
ソース…小さじ1
酒…大さじ1

E: 約 547Kcal/一人分

※ご飯 200g の場合

T: 30 分間 (炊飯時間除く)

- ① フライパンに油大さじ2を熱し、みじん切りしたにんにくと生姜、玉ねぎを炒めたら粉末カレー粉を加えて香りを出す。
- ② ①にトマト缶、サバ缶 (汁気はきる) を加えてふたをしないうで水分を飛ばすように弱火で 10 分程度煮る。
- ③ さらに、調味料を加えて 10 分程度煮る。

大さじ 15g

2.5g



小さじ 5g

調味料は計量スプーンで測りましょう。
減塩の強い味方です!

100 円ショップでも購入可能です。液体はこぼれる直前まで、粉類はすりきりで測ります。