

さば長 ドライカレー

ざいりょう (4) 人分 ※分量もできるだけ、書いてください。

- ・ さばの水煮缶 1缶(200gくらい) … キャベツ $\frac{1}{6}$ くらい
- ・ たまねぎ $\frac{1}{2}$ コ

(・ しょうかい) 少々 (← 入らなくてもO.K)
(・ にんにく)

- ・ カレー粉 大さじ1
- ・ トマト7チップ 大さじ3
- ・ 水 $\frac{1}{4}$ カップ (50cc)
- ・ 粉チーズ (または、ピザ用チーズ) 大さじ2

【作り方】

- ① たまねぎをみじん切りにする。(お好みでしょうかい、にんにくもみじん切りにする。)
- ② フライパンに植物油をひいて、①を炒める。
- ③ たまねぎに火が通ったら、カレー粉(大さじ1)を入れ、よく混ぜる。
- ④ カレー粉が粉っぽくなくなったら、さばの水煮缶を汁ごと入れる。
さばの身をよくほぐして、混ぜる。
- ⑤ トマト7チップ 大さじ3と水 $\frac{1}{4}$ カップ、粉チーズを加えよく混ぜた後から
中火から弱火で5~6分煮こむ。 → 完成
- ⑥ ご飯の上にキャベツのせん切りをお好みで乗せ、その上にドライカレーを盛りつける。

できあ しゃん え



【料理の特徴や工夫した所】

- ・ さばの水煮缶は
手軽に手に入り、栄養もたっぷり
なのでオススメです!

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え 等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)

名前をのせたいです O.K.