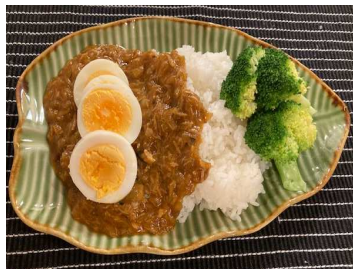


さば缶カレー



鯖缶はDHAやEPAが豊富で
血栓予防につながります
卵をトッピングして
たんぱく質アップ!



材 料

2人分

A	さばの水煮缶	・・・	1缶
	玉ねぎ	・・・	1/2個
	カレールー	・・・	2片
	ケチャップ	・・・	小さじ2杯
	すりおろし生姜	・・・	小さじ1/2杯
	水	・・・	100ml

ごはん

ゆで卵 や 温泉卵 ・・・ 2個

あればブロッコリーなどの野菜を付け合わせに

作 り 方

- ①玉ねぎを粗めのみじん切りにする。
- ②耐熱皿にAの全ての材料を入れる。
さばの水煮缶はスプーンでほぐす。
- ③②にふわっとラップをかけて電子レンジ
600wで5分加熱し、かき混ぜる。
*加熱直後は熱いので注意してください
- ④ごはんにかけて、ゆで卵をトッピングして
完成です。