



簡単時短おかず! さば缶のカレー炒め

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 303kcal 食塩相当量 1.2g



～おてがるシリーズ～

【材料(2人分)】

* さば水煮缶	1缶(180g)
* たまねぎ	1/2個
* にんじん	1/4本
* さつまいも	1/2本(125g)
* サラダ油	小さじ2
* カレー粉(市販)	小さじ2
* 塩・コショウ	適量
* 乾燥パセリ	適量

ちょい足しPOINT

おろし生姜・にんにくを少し加えると、香味成分が食欲を高めてくれます。また、どちらも血行をよくする働きがあり体を温めてくれます♪

【作り方】

- ①玉ねぎはくし切りにし、にんじんは皮をむいて約5mm幅の短冊切りにします。
- ②さつまいもは皮をつけたまま約1cm幅の短冊切りにします。水にさらしてザルにとった後、耐熱容器に入れ、水大さじ1を加えてふんわりラップをし電子レンジ(500W)で2分加熱します。
- ③さば水煮缶は軽く汁を切っておきます。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を炒めてしんなりしてきたら②を加えさらに炒めます。全体に油がまわったら、③を加えて中火で炒め、カレーパウダー、塩・コショウを加え全体に味が絡むようにやさしく混ぜ合わせます。
- ⑤最後に乾燥パセリを振りかけます。(今回は付け合わせにきゅうりとトマトを飾りました。)

 cookpad

クックパッドを始めました!
おすすめレシピ公開中です!



(株)P&S クックパッド



骨ごと食べられる「さば水煮缶」を使用した簡単・時短調理レシピです。さばは骨の形成に不可欠なカルシウム・たんぱく質・ビタミンDを豊富に含みますので、骨粗しょう症の気になる方をはじめ成長期のお子様にもおすすめの食材です。また、カレー粉を使うことでさばの臭みが和らぎ、食べやすくなります。お魚の苦手な方もお試しください☆

栄養士
MEMO



皆様のレシピを教えてください! 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成: (株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士