さば缶とじゃがいものカレー炒め

2022年度作成

栄養価（1人分）	
エネルギー 224 kcal	たんぱく質 16.2 g
脂質 13.7 g	炭水化物 14.1 g
塩分 0.8 g	

材料（2人分）

- さば水煮缶　1缶
- じゃがいも　1個
- サラダ油　大さじ1
- カレー粉　小さじ1.5
- 塩こしょう　少々

作り方

① じゃがいもは皮をむき、1cm厚さの半月切りにする。耐熱容器に入れ、電子レンジ（500w）で2～3分加熱する。

② さば缶は汁気を切り、荒くほぐす。

③ フライパンにサラダ油を入れ、①、②、カレー粉を加え炒める。

④ 塩こしょうで味をととのえる。

コツ・ポイント

・さばの水煮缶の旨味とカレーの風味を効かせた簡単レシピです。

公益社団法人石川県栄養士会　いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105　金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL：076-259-5061　http://www.ishikawa-eiyoushi.com