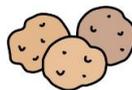


☆簡単メニュー☆

カレー風味でサバ缶もおいしく食べられます♪

☆サバ缶とじゃがいものカレー炒め



【材料】大人2人子ども1人

- ・油 小さじ2
- ・じゃがいも 中2個
- ・サバ水煮缶 1缶(190g)
- ・めんつゆ(2倍希釈) 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/2

【作り方】

- ①じゃがいもは短冊切りにし、水にさらして水気を切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れてよく炒める。
- ③じゃがいもが透き通ってきたらサバ水煮缶を汁ごと全て加え、くずしながら炒める。
- ④めんつゆとカレー粉を加えて味をなじませる。



めんつゆは製品によって希釈倍率や塩分が異なります。味をみながら調整しましょう。

仕上げに乾燥パセリをふりかけると彩りがよくなります♪

献立例

サバ缶とじゃがいものカレー炒めは、ごはん、サラダや和え物、汁物と組み合わせて！