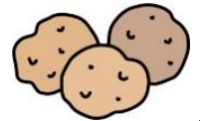


カレー風味でサバ缶もおいしく食べられます♪

☆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。



check

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！