

カルシウムたっぷり！

主食 主菜 副菜



さばカレー

材料（2人分）

さば水煮缶……1缶
じゃがいも……2個
玉ねぎ……1個
人参……1/2本
にんにく……ひとかけ
しょうが……ひとかけ
市販カレールウ……2人分
サラダ油……大さじ1/2
水……1カップ
ごはん……300g

作り方

- ①厚手の鍋に油を熱し、みじん切りにしたしょうがとにんにくを炒め、香りが出たら一口大に切ったじゃがいも・人参と1cm幅に薄切りにした玉ねぎを加えてしんなりするまで中火で炒める。
- ②水とさばの水煮缶を汁ごと入れて野菜が柔らかくなるまで弱火～中火で煮る。
- ③一度火を止めてカレールウを割り入れて再び弱火で混ぜながら煮溶かす。
- ④時々かき混ぜながら再び約10分煮込む。
- ⑤器にご飯をよそい④を盛り付ける。

栄養成分表（1人あたりの含有量）



697

カロリー

28.3 g
たんぱく質

21.7 g
脂質

2.9 g
食塩相当量

305 mg
カルシウム

調理時間 25分

カルシウムたっぷり やさいたっぷり 主菜 副菜

お肉のかわりに骨ごと食べられるさばの缶詰を入れることで、カルシウム、ビタミンDがたっぷり摂れます。