

カルシウムたっぷり！



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器にごはんと④を盛り付ける。

栄養成分表（1人あたりの含有量）

 <p>697 カロリー</p>	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

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。