

サバキーマカレー



令和2年
受賞作品

鯖缶を使って
栄養満点な
和風のキーマカレー
に仕上げました♪

材料 【4人分】

- さば（水煮缶）・・・240g
- 大豆（水煮）・・・80g
- 玉ねぎ・・・200g（1個）
- にんじん・・・80g（1本）
- ピーマン・・・80g（2個）
- 油・・・3g（小さじ1）
- A酒・・・20g（小さじ4）
- A醤油・・・4g（小さじ1）
- Aソース・・・16g（大さじ1）
- Aカレールウ・・・40g（2欠片）
- ごはん・・・600g
～付け合わせ～
- ミニトマト・・・120g

作り方

- ①玉ねぎ、ピーマンを1cmの角切りに、人参はみじん切りにする。
- ②鍋に油をひいて①を炒める。
- ③②に火が通ったら、さばと大豆を入れてさらに炒める。
※さば缶は汁ごと使用する。
- ④③にAの調味料を加え、炒める。
- ⑤お皿にご飯とカレーを盛り付け、トマトを添える。

栄養価【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
502kcal	20.9g	12.5g	72.7g	6.5g	2.0g

★本人のレシピを学校給食用にアレンジしています

