

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

サバ缶の野菜たっぷりカレー



調理時間 30分



おすすめポイント

缶詰と野菜を使って作る簡単カレー。
お肉がなくても、サバ缶で美味しい
カレーが作れます。

1人分野菜量 165g

宮崎県

サバ缶の野菜たっぷりカレー

(1人分あたり)

エネルギー	・・・	646 kcal
たんぱく質	・・・	16.1 g
脂質	・・・	10.9 g
炭水化物	・・・	117.4 g
食塩相当量	・・・	1.4 g

材 料 (2人分)

サバ水煮缶	小1缶
なす	60g
ズッキーニ	60g
にんじん	30g
トマト	80g
ピーマン	20g
玉ねぎ	80g
にんにく	1片
しょうが	1片
サラダ油	大さじ1
水	1カップ
市販のカレールウ	20g
ご飯	300g

作り方

- ① なす、ズッキーニ、にんじん、トマト、ピーマンは小さめの角切りにする。玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れ、弱火で加熱し、香りが出てきたらなすを加えてじっくりと炒め、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ③ ②にトマト、ピーマン、サバ水煮缶を入れ、強火にして水を加え、沸騰したら火力を落とし、あくを取りながら野菜が柔らかくなるまで20分ほど煮る。
- ④ 一度火を止めて、市販のカレールウを加え、再度弱火で混ぜながら煮溶かす。
- ⑤ ご飯とカレーを器に盛る。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

