

サバ缶カレー

《材料：2人分》

【1人あたり 277円 エネルギー 658kcal 塩分 4.65g】



さばの水煮缶……1缶
カットトマト缶……1缶
おろしにんにく……小さじ1
おろし生姜……小さじ1
玉ねぎ……1/2個
サラダ油……小さじ1

A
みそ……大さじ1
みりん……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
カレー粉……大さじ1

塩……少々
こしょう……少々

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、おろししょうが、おろしにんにく(チューブ可)を炒め、たまねぎのみじん切りを加え、狐色になるまで炒める。
- ③ さばの水煮缶を崩しながら加え、カットトマト缶も加えて、つぶしながら炒める。
- ④ 煮立ってきたらAの調味料を加え、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ 汁気がなくなるまで中火～弱火でじっくり煮詰める。

炒めて煮るだけ サバ缶のうまみとトマトのおいしさ

サバ缶菜ばり丼

《材料：2人分》

サバ缶(水煮)……1缶(190g)

【1人あたり 159円 エネルギー 641kcal 塩分 2.4g】



A
酒……小さじ2
みりん……小さじ2
砂糖……小さじ1
しょうゆ……小さじ2

卵……2個

B
砂糖……小さじ2
塩……少々

サラダ油……少々
大葉……5枚
ご飯……茶碗大盛り2杯分

《作り方》

- ① 大葉は軸を切り落とし、丸めてせん切りにする。水にさらし、絞っておく。
- ② 卵液の材料(卵とC)を混ぜ合わせる。
- ③ 小鍋にBの調味料とサバ缶を汁ごと入れ、ほぐしながら、水分がなくなりパラパラになるまで中火で炒める。
- ④ 別の小鍋(フライパン)に薄くサラダ油をひいて弱火にかける。②の卵液を入れ、菜ばり6本で混ぜながら、そぼろ状になるまで炒める。
- ⑤ 器にご飯をよそい、③、④と大葉をのせる。

優しい甘みのさばのそぼろ かみしめるたびにサバのうまみが味わえます

サバ缶チャーハン

【1人あたり 161円 エネルギー 522kcal 塩分 1.15g】

《材料：2人分》

サバ缶ミニ(水煮)……1缶
たけのこ(水煮)……25g
にんじん……25g
ご飯……茶碗2杯分
卵……1個
バター……10g
大葉……3枚
塩……小さじ1/4
粗びき黒こしょう……適量
しょうゆ……大さじ1
水菜……適量

《作り方》

- ① たけのこ水煮、ニンジン、みじん切りにする。大葉は縦半分に切り、さらに細切りにして水に放ち、水気を絞る。水菜は根元を切り落とし、流水できれいに洗って長さ3cmに切り、冷水に放ってザルに上げる。
- ② ご飯に卵を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサバ缶の缶汁ごと入れ、木べらなどでほぐしながら炒め、たけのこ、ニンジンを加えてさらに炒め、いったん取り出す。
- ④ ③のフライパンにバターを加えてバターが溶け出したら、②のご飯を加える。お玉の背で押さえながらパラパラになるまで炒め合わせ、③の具材を戻し入れる。
- ⑤ 全体に混ぜたら大葉を加え、塩、粗びき黒こしょうを加え、鍋肌からしょうゆを回し入れる。全体に炒め合わせ、水菜をのせた器に盛り分ける。



野菜をサバ缶のお汁で炒めるのがポイント
うまみが味わえるチャーハンです