

さば缶トマトカレー



【栄養価（1人分）】

エネルギー：438kcal

たんぱく質：16.7g

脂 質：9.4g

炭水化物：74.4g

食塩相当量：1.5g

【材料（1人分）】

トマト缶	100g
サバ水煮缶	1/4缶(約50g)
玉ねぎ	1/4玉(約40g)
カレールー	1/2かけ
パセリ	適量

★ポリ袋 M (25×35 cm)

【下準備】

○玉ねぎ・・・薄切り

【作り方】

- ① ポリ袋にパセリ以外の材料をすべて入れ、袋の空気を抜き、袋の口をかたく結ぶ。
- ② 沸騰した湯に入れ、30分加熱する。
- ③ お好みでパセリをちらす。

ツナ缶でもおいしくできます。