



瀬戸内市

毎食
やさい

瀬戸内市 管理栄養士



ツナカレー



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：262kcal
たんぱく質：9.4g
脂質：15.5g
炭水化物：25.0g
食塩相当量：2.3g

【材料（1人分）】

ツナフレーク缶	1/2缶(35g)
玉ねぎ	1/2こ(80g)
じゃがいも	1/2こ(40g)
にんじん	1/5本(30g)
固形カレールー	1人分(約20g)
水	70ml

★ポリ袋 M (25×35cm)

【下準備】

- 玉ねぎ・・・短い薄切り
- じゃがいも・・・薄いちょう切り
- にんじん・・・薄いちょう切り

【作り方】

- ① ポリ袋にツナフレーク（油も入れる）、野菜、水をいれてもみ混ぜる。
- ② 真ん中にカレールーを入れる。袋をねじって空気を抜き、上を結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に入れ、30分加熱する。取り出して布巾ではさんでもみ、カレールーを混ぜる。



サバの水煮缶でもおいしくできます。

野菜の汚れが気になるが、使える水がない場合は、ウェットティッシュや水で湿らせたペーパータオルなどで拭き取ってください。