

根菜と鯖の和風カレー

【材料】 ※2食分作れます

- 鯖の水煮缶・・・・・・・・・・1缶
- 冷凍和風野菜ミックス・・150g
- カレールー・・・・・・・・・・3片
- 水・・・・・・・・・・・・・300cc
- 和風だし



エネルギー230kcal タンパク質17.0g
 ご飯と組み合わせると・・・
 (エネルギー600kcal タンパク質20.0g)

【使用する調理器具】



調理時間
約20分

1食あたりの価格
約170円

～つくりかた～

- ① 鍋に水300cc、冷凍和風野菜ミックス150g、鯖の水煮缶1缶を汁ごと、和風だしを少々加えたら、中火で沸騰するまで煮込んでいく。
- ① 15分ほど煮込んだら、カレールーを加えてかき混ぜながら煮込んでいく。カレールーが溶けてトロミがついたら完成。

～メモ～

- ・ ケチャップやソースなどを加える更に美味しくなります。
- ・ ご飯と組み合わせると、1食当り約600kcal、タンパク質約20.0gになります。