



おうちでヘルシークッキング[®](26)

【たべもののなかまわけ】

あか
～からだをつくるもとになる～
サバ

きいろ
～つよいちからのもとになる～
ごはん、さとう、あぶら

みどり
～からだのちょうしをととのえる～
玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうが、ミックスベジタブル、ケチャップ

	エネルギー 409Kcal
	しおのりょう 0.9 g



サバのドライカレー

【ざいりょう (2人分)】

ごはん	300 g	しょうが	1/2 かけ
サバ水にかん	1/2 かん (95 g)	カレーこ	大さじ 1/2
玉ねぎ	1/2 こ	油	大さじ 1/2
エリンギ	1.5 本	ウスターソース	大さじ 1/2
ミックスベジタブル	50 g	ケチャップ	大さじ 1/2
にんにく	1/2 かけ	さとう	小さじ 1

【作り方】

1. ごはんは少しかためにたく。
2. 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
3. フライパンに、油、にんにく、しょうが、カレーこを入れていためる。かおりが立ってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまでいためる。
4. 3にAと、さばかん（しるはのぞく）をへらでつぶしながらまぜ合わせミックスベジタブルを入れて、しるけがなくなるまでにつめる。
5. 4に、ごはんを加えきんいつになるようにまぜながら、いためる。

