

# 鯖缶でつくるトマトカレー

調理時間

20分

主菜

野菜量  
1人130g



材料：4人分  
（ルウのみ）

鯖の水煮缶	1缶
大豆水煮	60g
ピーマン	4個
玉ねぎ	1個
オリーブ油	小さじ2
カットトマト缶	1缶
カレー粉	大さじ1
おろししょうが	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
砂糖	小さじ2
ケチャップ	小さじ2
中農ソース	少々

エネルギー

187kcal

タンパク質

13.8g

脂質

9.1g

食物繊維

4.3g

食塩相当量

0.9g

レシピ提供  
千歳市保健福祉部健康づくり課

## 具材を切る

玉ねぎは皮をむき、粗目のみじん切りにする。ピーマンはヘタと種を取り、1cm幅のみじん切りにする。

## 炒める

フライパンにオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。（2～3分程）

カレー粉、ピーマン、しょうが、にんにくを加え、全体をよく混ぜ合わせながら中火で炒める。（2分程）

## 煮る

鯖缶を汁ごと、大豆、カットトマト、砂糖、ケチャップ、中濃ソースを加え、鯖をほぐしながら全体を混ぜる。蓋をして、煮立ったら弱火にし、たまにかき混ぜながら煮込む。（4分程）

器にご飯を盛り付け、かけたら完成。