

# サバ缶でカレーピラフ風



【材料】 2合分

米	2合
サバの水煮缶	1缶
しめじ	1パック
ミニトマト	8個
酒	大さじ2
A (ケチャップ)	大さじ1
醤油	小さじ2
カレー粉	小さじ2
乾燥パセリ	適宜

【作り方】

- ①米は洗って30分ほど浸水させ、ザルにあげる。
- ②しめじは手でほぐし、ミニトマトはヘタを取る。
- ③釜に①・A・サバ缶の汁を入れ、2合に合わせて水を加えて混ぜる。②とサバの身をのせ、炊飯する。
- ④炊き上がったたらほぐし、器に盛ってパセリをふる。

ひとこと

包丁いらず！

魚が苦手な人にもおススメです。

カレー粉で好みの辛さに調節してください。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
322	13.0	115	53.2	2.1	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

