

# さば缶とトマトのドライカレー

～さば缶で簡単に！食欲増進カレー～



1人分 160kcal  
塩分 0.7g

## 材 料（4人分）

|             |              |
|-------------|--------------|
| さば水煮缶       | 1缶（190g）     |
| トマト         | 中1個（200g）    |
| 玉ねぎ         | 中1個（200g）    |
| ほうれん草       | 60g          |
| ミックスビーンズ缶   | 50g          |
| しょうが（みじん切り） | 小さじ1（4g）     |
| にんにく（みじん切り） | 小さじ1（4g）     |
| オリーブ油       | 大さじ1/2（6g）   |
| 水           | 1/4カップ（50mL） |
| カレー粉        | 大さじ1（6g）     |
| 塩           | ふたつまみ（1g）    |

## 作り方

- 1 トマトはヘタをとり2センチの角切りにする。  
玉ねぎは粗いみじん切りにする。  
ほうれん草はサッとゆでて水気を絞り、1センチ長さに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油、しょうが、にんにくを入れて中火で熱し、  
香りが出たら、①の玉ねぎを加え1～2分炒める。
- 3 油がなじんできたら、さば缶を汁ごと加えて粗くほぐし  
ミックスビーンズ、①のトマト、水、カレー粉を加えて混ぜ、  
ふたをして中火で7～8分煮込む。
- 4 ①のほうれん草を加えて混ぜ合わせ、水分が多ければ強火にして  
煮詰め、塩で調味する。
- 5 温かいごはんを器に盛り、④をかける。

※ ほうれん草を電子レンジで加熱する場合洗ったほうれん草をラップに包み、600Wの電子レンジで1分加熱する。  
水にさらし、あく抜きと色止めをする。（熱いのでやけどに注意！）