

大賞

# 簡単カフェごはん！さば缶トマトビーンズカレー



さばや豆、トマトの缶詰を使うことで調理も手軽に、たんぱく質がとれます。ドライバジルで爽やかな香りに♪



レシピ考案者



TGN  
管理栄養士

大塚史音

#### 材料(2人分)

|           |              |                     |                |
|-----------|--------------|---------------------|----------------|
| さば水煮缶     | 1 缶 (190g)   | 水                   | 1/2 カップ        |
| 玉ねぎ(小)    | 1 個 (120g)   | おろしにんにく             | 小さじ 1          |
| カットトマト缶   | 1/2 缶 (200g) | おろししょうが             | 小さじ 1          |
| ミックスビーンズ缶 | 1 缶 (120g)   | 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ    | 小さじ 1          |
|           |              | ドライバジル              | 小さじ 1/2        |
|           |              | カレー粉                | 小さじ 1・1/2(5g)  |
|           |              | 「AJINOMOTO オリーブオイル」 | 大さじ 1          |
|           |              | ご飯                  | 2 杯(茶碗) (280g) |

#### 作り方

- ①さばは軽く汁気をきる。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①の玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。  
①のさばを加えてほぐし、トマト缶、ミックスビーンズ、Aを加えてフタをし、8～10分煮る。
- ③器にご飯をよそい、②をかける。

1 人分

たんぱく質 … 31 g 野菜摂取量 … 162 g 塩 分 … 1.7 g エネルギー … 579 kcal