

おなじみ
サバカレー



調理時間30分 材料(4人分)

a)	サバフィレ	250g(一口大)
	酒	大2
	カレー粉	適宜
	塩・胡椒	適宜
	小麦粉	適宜
	油	大1
	タマネギ	200g(スライス)
	人参	100g(乱切り)
	しめじ	100g(小房に分ける)
	ナス	160g(乱切り)
	油	大1
	カレールー	115g
	水	750cc
	塩・胡椒	適宜
	ウスターソース	大1
	ケチャップ	大1
	ご飯	600g

作り方

- ① サバを一口大に切り、a)に10分程漬けておく。
- ② ①に小麦粉をつけて油で焼く。
- ③ 野菜を炒め、水を加えて煮る。カレールーを割り入れ、②を加えて煮る。残りの調味料で味を調える。

栄養価

サバカレー(1人当たり)

エネルギー	: 567 kcal
たんぱく質	: 21.2g
脂 質	: 17.3g
炭水化物	: 78.3g
カルシウム	: 280mg

