

今日の献立



レンジだけで作れる 本格さばカレーの献立

お品書き

- さば缶とトマトのレンチンカレー
- ごはん（白米・150g）
- かぼちゃとアーモンドのサラダ



栄養価（1人分）

- エネルギー……579 kcal
- たんぱく質……28.1 g
- 脂質……19.5 g
- 炭水化物……80.4 g
- 食物繊維……6.8 g
- 食塩相当量……2.3 g

文部科学省 日本食品標準成分表（八訂）増補2023年より算出

レシピ 1



さば缶とトマトの レンチンカレー

さば缶やトマト水煮は比較的手頃で家計の味方。さば缶は汁ごと使えば、DHAやEPAなどの栄養素を余すことなく摂れます。

材料 (2人分)

- さば水煮缶 (汁含む) ……1缶 (190 g)
- 有塩バター……………5 g

—A—

- トマト水煮……………200 g
- カレー粉 (ドライカレーの素) ……10g
- しょうがチューブ……………5 g
- にんにくチューブ……………5 g
- みそ……………小さじ1 (6 g)

作り方

- 1 耐熱ボウルにAを入れ、よく混ぜます。さば水煮、バターを加え、ラップはせずに電子レンジ (600W) で4分ほど加熱します。

※加熱時間は2人分の目安です。
※水分を飛ばしてカレーを煮詰めるために、ラップをせずに加熱します。

- 2 さばをほぐし、ざっくりと混ぜて出来上がり。

※分量は、廃棄する皮や殻などは含まない純使用量です。

レシピ 2



かぼちゃとアーモンドのサラダ

かぼちゃの甘さで、マヨネーズ控えめでもおいしい。不足しがちな食物繊維やビタミンも補えます。

材料 (2人分)

- かぼちゃ (皮付き) ……140 g
- アーモンド (ロースト) …8粒 (8 g)
- リーフレタス (あれば) ……20 g

—A—

- マヨネーズ……小さじ2と1/2 (10 g)
- こしょう……少々

※分量は、廃棄する皮や殻などは含まない純使用量です。

作り方

- 1 かぼちゃは皮付きのまま一口大に切り、アーモンドは粗く刻む。
- 2 耐熱ボウルにかぼちゃを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ (600W) で、5～6分やわらかくなるまで加熱する。
※加熱時間は2人分の目安です。
- 3 かぼちゃが熱いうちに、フォークなどで粗くつぶして粗熱をとる。アーモンド、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 4 器にリーフレタスを敷き、3を盛る。

時短・かんたんにするコツ

作る順番を工夫すると、時短につながるだけでなく、すべてのおかずを一番おいしい状態で食卓に並べられます。

1 食材をカット

食材をすべて切っておく。

2 副菜を作る

かぼちゃを電子レンジで加熱する。

3 カレーを作る

かぼちゃの粗熱をとっている間に、カレーの調味料を合わせて電子レンジにかける。

4 副菜の仕上げ

副菜を仕上げ、器に盛っておく。

5 カレーを仕上げる

さばをほぐして、カレーを仕上げ、ごはんにかける。

▶ 出来上がり♪

