



# サバ缶と大豆缶のバターカレー



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:488kcal
- ・たんぱく質:25.3g
- ・脂質:19g
- ・炭水化物:61.1g
- ・食塩相当量:2g

野菜量  
130g

材料	分量(6人分)	下準備	作り方
バター	20g		① フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、しめじをフライパンで焦がさないように弱い中火で、しんなりするまで炒める。 ② ①に A を入れて、混ぜながら温める。 ③ とろみがついたら、サバ缶、牛乳を入れて温める。 ④ お皿にご飯とカレーを盛り付ける。
玉ねぎ	1個	薄切り	
しめじ	1株	いしづきを切る	
トマトジュース (食塩無添加)	2缶(約380g)		
A 大豆水煮	2缶(約240g)		
カレールー	4かけ(約60g)	刻んでおく	
乾燥バジル	小さじ2		
サバ缶(水煮)	2缶(約380g)	水気を切る	
牛乳	200ml		
もち麦ご飯	約2.5合分		

## ☆ポイント☆

「備蓄食を活用してフレイルを予防しよう」ということで、缶詰を利用してたんぱく質をたくさん摂ることができるレシピです。  
 トマトジュース→野菜ジュースやトマト缶／牛乳→スキムミルクやLL牛乳(常温保存・長期間保存可能な牛乳)でも代用できます。  
 乾燥バジルはなくてもよいですが、サバの臭みを和らげてくれます。

