

食材2つだけ!

さば缶

×

玉ねぎ



調理時間

15分

ストック食材のさば缶を使った簡単カレー

さばトマトカレー

材 料 (2人分)

さば缶詰(水煮)・・・1缶(190g)

玉ねぎ ・・・・・・・・・・1/2個

温かいご飯 ・・・・・・・・茶碗2杯分

ドライパセリ(あれば) ・・・・少々

○トマト水煮缶 ・・・・・・・・1/2缶

○にんにくチューブ ・・・・1cm

カレールウ ・・・・・・・・2食分

塩・こしょう ・・・・・・・・適量

1 材料を切る

玉ねぎは楕形に切る。耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。

2 煮る

鍋に水200ml(分量外)と○、さば缶を汁ごと入れて中火にかけ、10分煮る。

3 仕上げ

2にカレールウを入れ、塩・こしょうで味を調える。皿にご飯を盛り付け、ドライパセリをふる。カレーをかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索