

トマトと鯖の相性は抜群！
手軽に使える鯖缶を使って、
たんぱく質をしっかり補給！！



トマトと鯖のキーマカレー

トマトの
キーマカレー
(無印良品)



さば
鯖の
水煮缶

たんぱく質
13.5gアップ!

 材料(1人前)

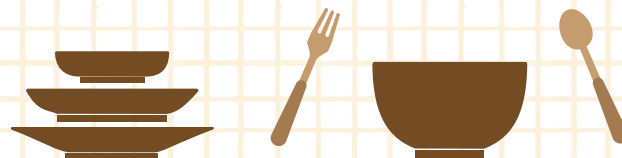
- ・トマトのキーマカレー…1袋
- ・鯖の水煮缶(箸でほぐしておく)…1/2缶(95g)

トッピング

- ・パセリ(乾燥)…少々

 作り方

- 1 トマトのキーマカレーを、表示通りに温める。
- 2 袋を開封し、ほぐした鯖水煮を①に入れて、軽く混ぜる。ご飯を盛った皿に移し、最後にパセリをふりかける。



1食分

たんぱく質

食塩相当量

672 kcal

30.5 g

3.1 g

※ごはん 130g(228kcal)を含む