



さば缶 トマトカレー

- ① 鍋にレトルトカレー、さば缶（汁ごと）、トマト缶を入れ、全体を混ぜる。
- ② 中火で熱し、全体に火を通す。
- ③ 器にご飯を盛付け、②をかけて完成。

材料

ご飯	720g
レトルトカレー	2パック(360g程度)
さば缶	2缶(320g程度)
カットトマト缶	1缶(400g程度)

4
人分

1人分の栄養価

エネルギー：559kcal
 野菜量：100g
 食塩相当量：2.0g