

お手軽減塩レシピ

【レンジで簡単！さばのカレー風煮込み】

さば缶を一缶まるごと使ったお手軽レシピです 🐟

カレー風味で食べやすく仕上げました。

もうあと一品ほしいときや、メインとしても大満足の一皿です！

材料(2人分)



さば水煮缶	1缶
新たまねぎ	½個
しょうが	1片
グリーンねぎ	数本
カレー粉	大さじ1
醤油(減塩)	小さじ1

作り方【1人分の食塩相当量:1.2g】

- ① しょうがを洗い、皮つきのまま千切りにする。
- ② グリーンねぎは小口切りにする。
- ③ 新たまねぎは薄くスライスする。
- ④ 耐熱容器に、さば水煮缶としょうが、新たまねぎ、カレー粉を入れる。



- ⑤ ラップをかけて600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ⑥ 電子レンジから取り出し、醤油を回しかけて煮汁を混ぜる。
- ⑦ 5分程度おいて味をなじませたら器に盛り、ねぎを散らす。



できあがり！

