



# 3月のお手軽減塩レシピ

## “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 1/2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。
- ⑦5分程度おいて、味をなじませたら器に盛り、ねぎを散らす。



1人分 食塩相当量 1.2g