

もっと

からだにイイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

<血管健康>



さば缶和風カレー

【材料 (2人分)】

【マルハニチロ】さばみそ煮 1缶(190g)

【デルモンテ】

デルモンテ 完熟カットトマト 1P(388g)

たまねぎ 1/2個

マッシュルーム 50g

A)【ハウス食品】

ギャバン カレーパウダー缶 大さじ1

A)ケチャップ 大さじ1

A)おろし生姜 小さじ1

B)中濃ソース 大さじ1

B)食塩 少々

ごはん 360g

【作り方】

① たまねぎを串切りにする。

マッシュルームは薄切りにする。

② 鍋にさば缶、カットトマト、A)を入れ、
中火で加熱する。

③ 鍋がひと煮立ちしたら、①、B)を
加えてさらに煮込む。

④ 器にごはんとカレーを盛り付け完成。

★ポイント

さばのEPA、トマトのリコピンは血管に◎
カレー粉をたっぷり使用することで、
スパイシーかつ減塩に♪

おすすめ商品



【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	466kcal
たんぱく質	23.4g
食塩相当量	2g

