



「さばベジ」キーマカレー

家にある野菜なら何でもOK。季節の野菜をたっぷり使って
まとめて作ると美味しくできます。水分の少ないキーマカレーは
お弁当にもぴったり、口直しにミニトマトや果物を添えて

主菜】 + 副菜1】

ベジキーマカレー

主食】

ごはん 150g
(ブロッコリー入り)

副菜2】

ミニトマト

レタス

主食 1つ 主菜 2つ

副菜 2つ

1食分680kcal

たんぱく質26.1g

脂質 28.1g

炭水化物79.0g

野菜・きのこ・海藻使用量 195g

食塩相当量 2.5g

【主菜】 + 【副菜】

材料/1人分

	サバ缶（水煮）	・・・	1/2 個（75 g）
A	┌	玉ねぎ	・・・ 50 g
		にんじん	・・・ 25 g
		しめじ	・・・ 50 g
	カレールウ	・・・ 1 個（15 g）	
	サラダ油	・・・	少々
	ブロッコリー	・・・	40 g

作り方

- 1 Aの材料は、全てみじん切りにし、カレールウは、刻んでおく。
- 2 ブロッコリーは、ゆでて粗く刻みご飯に混ぜておく。
- 3 フライパンに、油を熱し、玉ねぎ・にんじん・しめじを炒める。サバ缶を汁ごと加え、くずしながら混ぜ、最後にカレールウを混ぜる。
- 4 お弁当箱にご飯を盛り、カレーをかけレタスとミニトマトを添える

【副菜2】 添え野菜

材料/1人分

	ミニトマト	・・・	2 個
	レタス	・・・	1 枚