

★簡単メニュー★

カレー風味でサバ缶もおいしく食べられます♪

☆サバ缶とじゃがいものカレー炒め

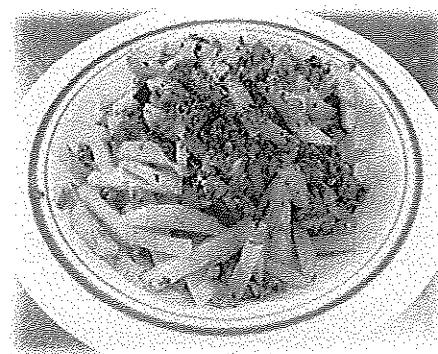


【材料】大人2人子ども1人

・油	小さじ2
・じゃがいも	中2個
・サバ水煮缶	1缶(190g)
・めんつゆ(2倍希釀)	大さじ1
・カレー粉	小さじ1/2

【作り方】

- ①じゃがいもは短冊切りにし、水にさらして水気を切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れてよく炒める。
- ③じゃがいもが透き通ってきたらサバ水煮缶を汁ごと全て加え、くずしながら炒める。
- ④めんつゆとカレー粉を加えて味をなじませる。



めんつゆは製品によって
希釀倍率や塩分が異なります。
味をみながら調整しましょう。

仕上げに乾燥パセリをふりかけると彩
りがよくなります♪

献立例

サバ缶とじゃがいものカレー炒めは、
ごはん、サラダや和え物、汁物と組み合わせて！

◎ 簡単メニューのバックナンバーは、「すきなみ子育てサイト」
区立保育園給食→簡単メニューに掲載中です！