



サバと夏野菜のカレーソテー

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3～4人前

・凍 サバ切身	1パック(100g)	2パック(200g)
・玉ねぎ	1個	2個
・ピーマン	1個	2個
・赤パプリカ	1切	1切
・カレーソース	1/2袋(22.5g)	1袋(45g)

【家庭で用意】

・オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
・塩・こしょう	適量	適量

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

カレーソースの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

サバ切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。塩・こしょうをまぶしておきます。

- ① 玉ねぎはスライス、ピーマン、赤パプリカは細切りにします。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで約3分加熱します。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、弱めの中火でサバ切身を皮面から焼いていきます。ひっくり返して片面もじっくり焼きます。
- ③ ②に火が通ったら、①を入れてサッと炒め合わせ、カレーソースを加えます。
- ④ 全体になじませたらできあがり。

〈栄養成分1人前(167g)あたり〉(全体を2人分として計算)

エ 248kcal 蛋 10.3g 脂 20.1g 炭 9.8g 塩 1.3g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。