

100kcal マイサイズ アレンジレシピ

## トマトと鯖のキーマカレー

1人前 289kcal

たんぱく質: 25.4g  
食塩相当量: 2.6g

調理例



## 材料

たんぱく質を摂りたい方のキーマカレー	1箱
トマト	70g
鯖の水煮缶(身だけ約1/2缶)	70g
イタリアンパセリ	お好みで

## 作り方

- ① トマトは7mm角に切る。
- ② 器に鯖を入れて粗くほぐし、たんぱく質を摂りたい方のキーマカレーを加えて軽く混ぜ、ラップをふわりとかぶせてレンジ加熱(目安:2分~2分30秒)する。
- ③ 器に②を盛り、①を山高に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。



DHAとEPAを豊富に含む鯖とトマトのリコピンをプラス。トマトをあらかじめ加えて混ぜ、②の工程でレンジ加熱(目安:2分30秒~3分)すると爽やかな酸味のカレーに。お好みでパンにつけてもおいしくいただけます。