

■材料(保存容器大1個分)

サバ缶(水煮)	1缶
トマト缶	1/2缶
ミックスビーンズ	1袋
タマネギ	1/2個
ショウガ(チューブ)	3cm
ニンニク(チューブ)	3cm



<調味料>

カレー粉	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	少々

■作り方

1. タマネギをみじん切りにする。フライパンに油(分量外)、ショウガ、ニンニクを入れ弱火にかける。香りがたったらタマネギを加え炒める。
2. 1にサバ缶を汁ごと、トマト缶を加え中火で水気を飛ばしながら炒め煮する。
3. 水分が飛んだら、ミックスビーンズと調味料を加え、炒め合わせる。

❑ 冷凍OK

❑ 冷蔵庫で3～4日保存可能