

■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