



8/7 (火) 簡単時短 煮込みなし サバ缶スープカレー

(材料)

サバの缶詰(煮付け・みそ煮) : 1 缶

水 : 空いた缶に 1 杯分

カレー粉 : 大さじ 1~2

- ① 鍋にサバ缶を煮汁ごと入れる。
- ② 空いた缶を使って水を入れる。
- ③ カレー粉を入れる。
- ④ 煮立たせて出来上がり。

★お持ちのスパイスがあれば、足すと風味がアップしますよ。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。