



さんまのにらたま

主菜

＜ 材料 (2人分) ＞

さんまのかば焼缶 1缶
(固形量 80g)
にら 1束(80g)
卵 1個
サラダ油 小さじ 1(4g)
塩こしょう 適宜



＜ 作り方 ＞

1. にらは 5 cmの長さに切る。さんまのかば焼き缶は身をほぐしておく。卵は割りほぐす。
2. フライパンを熱し、にらを入れて中火で炒める。塩こしょうをし、にらがしんなりしてきたらさんまを汁ごと加えさっと炒める。
3. 卵を回し入れて大きく混ぜ、卵に火が通ったら火を止める。

缶詰の種類をいろいろ変えることでアレンジができます♪



【 栄養価 】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	食物繊維 (mg)	塩分 (g)	野菜 (g)
151	11.1	9.7	132	1.9	1.1	0.6	40

さば缶でコールスローサラダ

副菜

＜ 材料 (4人分) ＞

さば水煮缶	1 缶
	(固形量 110g)
キャベツ	200g
コーン缶詰	1 缶(70g)
A	マヨネーズ 大さじ 4(48g)
	酢 大さじ 1(15g)
	砂糖 小さじ 1(3g)
塩こしょう	適量



＜ 作り方 ＞

1. キャベツは千切りにし、レンジでチンする。
(ラップをして600w、5分)
2. ボウルにAを合わせ、さば水煮缶を加えてほぐしながら混ぜ合わせます。
3. 2とキャベツ、水気を切ったコーンを加えよく混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える。

【 栄養価 】



お好みできゅうりや人参を入れてもおいしいです。

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	食物繊維 (mg)	塩分 (g)	野菜 (g)
166	7.0	12.2	95	0.7	1.5	0.6	67.5