

## さば缶のグラタン

主菜



### ＜ 材料 (2人分) ＞

さば水煮	1 缶
	(固形量 110g)
なす	1 本(200g)
ミニトマト	6 個(60g)
にんにくすりおろし	少量
ケチャップ	大さじ 1(15g)
ピザ用チーズ	30g



### ＜ 作り方 ＞

1. なすを一口大に切り、レンジでチンする(600w、5分)。ミニトマトは半分に切る。
2. 1に、にんにくとさば缶を汁ごと入れ、ケチャップを加えさっと混ぜ合わせる。
3. ミニトマトとチーズを上からのせ、トースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。



他の野菜に変えてみたり、野菜を増やしたりするなどアレンジしてみましょう。

### 【 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)
195	16.5	9.9	260	1.4	2.8	1.1	130

# さばとほうれん草の和え物



副菜

## ＜ 材料 （4人分） ＞

さば水煮缶	1 缶
	(固形量 110g)
冷凍ほうれん草	200g
A { しょうゆ	小さじ 2(12g)
酢	大さじ 1(15g)



## ＜ 作り方 ＞

1. 冷凍ほうれん草を袋の表示のとおり解凍する。
2. ほうれん草の水気を切りボウルに入れ、さば缶を汁ごと、Aの調味料を入れ混ぜ合わせる。



冷凍の野菜を使うと簡単にできます。  
いろいろな冷凍野菜を試してみてください。

## 【 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)
66	7.6	3.0	114	1.0	1.6	0.8	50