

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