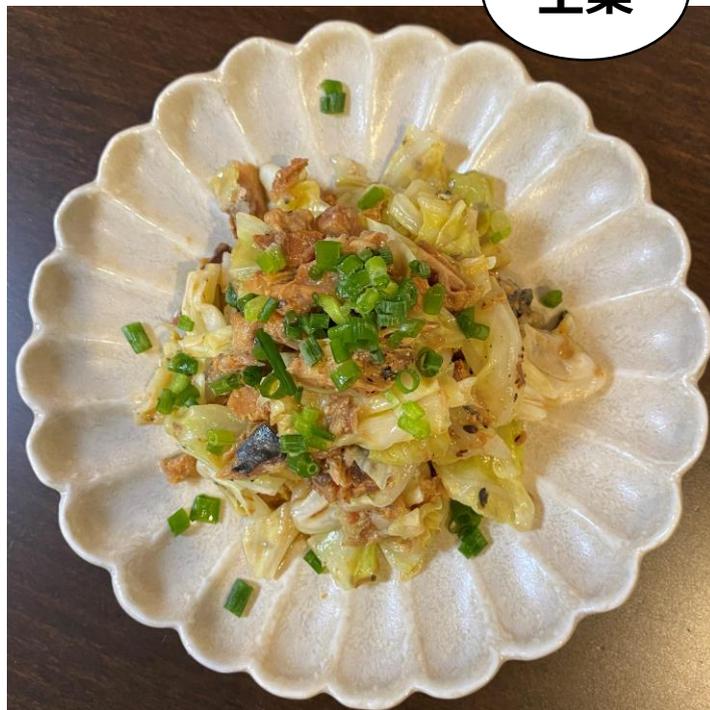


# さば缶とキャベツのみそ和え

主菜

## ＜ 材料 (2人分) ＞

さば味噌煮缶	1 缶
	(固形量 110g)
キャベツ	1/4 個(300g)
小ねぎ	適量
黒こしょう	適量



## ＜ 作り方 ＞

1. キャベツはざく切りにし、レンジでチンする(600w、5分)。小ねぎは小口切り。
2. ボウルにさば缶を汁ごと入れて、身をほぐす。
3. 2に水切りしたキャベツ、黒こしょうを入れ混ぜ合わせる。
4. 皿に盛り付け、小ねぎをちらす。



お好みで野菜を増やし、  
野菜をたっぷり  
とりましょう。



## 【 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)
154	10.9	8.0	181	1.6	2.7	0.6	150

# さんまのオクラ和え

副菜



## 〈 材料 (2人分) 〉

さんまのかば焼き缶 1缶  
(固形量 70g)

オクラ 10本程度(140g)



## 〈 作り方 〉

1. オクラを茹でて、輪切りに切る(0.5cm幅)。
2. さんま缶を汁ごと混ぜる。

お好みですりごまやのりをふりかけてもおいしいです。  
オクラだとねばねばが絡んで食べやいですが、野菜を塩もみやレンジ加熱をしたきゅうりやキャベツに変えるとシャキシャキした食感になります。



## 【 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 (g)	塩分 (g)	野菜 (g)
100	7.6	4.7	152	1.4	3.5	0.5	70