



さば卵丼ぶり

主食+主菜

＜ 材料 (2人分) ＞

白ごはん	260g
さば水煮缶	1 缶
(固形 140g、汁 50g)	
白菜	200g
糸こんにゃく	150g
しめじ	100g
卵	1 個
2 倍濃縮めんつゆ	
大さじ 1(21g)	
砂糖	大さじ 1/2(4.5g)



＜ 作り方 ＞

1. 白菜は 3 cm幅にざく切りにする。しめじはほぐしておき、糸こんにゃくはよく洗う。
2. 白菜、しめじ、糸こんにゃく、さば缶 (汁ごと)、めんつゆ、砂糖を鍋に入れ蓋をして火にかける。
3. 煮立ったら弱火にし 10 分ほど煮込む。
4. 白菜が柔らかくなったら溶き卵を入れ火を通す。
5. 丼ぶりにごはん 130g と 4 を盛る。



【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)
ごはんなし	220	20.6	10.5	297	2.5	5.3	2.0	100
ごはんあり	438	23.8	10.9	301	2.9	5.7	2.0	100

いわしと小松菜の酢の物

副菜



〈 材料 (2人分) 〉

いわし味付缶	1/3 缶
(固形 50g、汁 16g)	
小松菜	200g
A しょうゆ	小さじ 1(6g)
酢	大さじ 1(15g)



〈 作り方 〉

1. 小松菜をざく切りにし、レンジでチンする。
(ラップをして 600w、5 分) 湯がいてもいいです。
2. 1 を冷まして水けをしぼり、いわし缶 (汁ごと)、小松菜と調味料を混ぜ合わせ、10 分ほど置いて味をなじませる。



夏場はゴーヤやピーマン、冬場はほうれん草などでもいいです。緑が濃い野菜をたくさん食べましょう。

【 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)
88	8.5	4.1	293	3.6	1.9	0.9	100