



# 白菜といわしのチーズ焼き

主菜

## 〈 材料 (2人分) 〉

白菜	5~6枚(400g)
いわし味付缶	1缶
(固形 150g、汁 50g)	
ごま油	小さじ1(4g)
味噌	小さじ2/3(4g)
塩	0.2g
こしょう	少々
ピザ用チーズ	20g



## 〈 作り方 〉

1. 白菜は1cm幅にざく切りにする。
2. フライパンにごま油、白菜を入れ炒めしんなりしたらいわし缶(汁ごと)を入れる。
3. 塩こしょう、味噌を加えて味を整え、耐熱容器に入れる。
4. 上からチーズをかけてトースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

白菜を炒めた時に水分が出るので、水分は捨てましょう。  
他にも野菜を足して具沢山にしてもいいです♪



## 【 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)
197	16.6	11.3	343	2.3	2.7	1.2	200

# 水菜とさば缶の白和え

副菜

## 〈 材料 (4人分) 〉

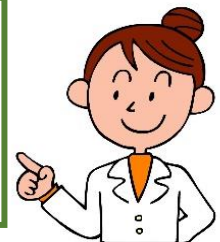
さば味噌煮缶 1缶  
(固形 140g)  
水菜 240g  
木綿豆腐 150g  
すりごま 大さじ 1/2(4g)  
薄口醤油 大さじ 1/2(9g)



## 〈 作り方 〉

1. 豆腐を耐熱皿にのせ、ラップをせずレンジでチンする。  
(600W、1分) 水分を捨て、キッチンペーパーで包んで水分を切る。
2. 水菜は4cm幅にざく切りする。
3. 豆腐、汁気を切ったさば缶、すりごま、砂糖、薄口醤油をボールに入れ泡だて器で混ぜ合わせる。
4. 3に水菜を加えて和える。

豆腐の水切りはレンジを使うことで  
時短になります。  
水菜を他の野菜に変えることもできます♪



## 【 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)
115	11.4	5.9	262	2.3	2.1	0.8	60