

簡単！ズボラひとり飯～作って食べて健康に～

ワンパンさばキャベ



所要7分

〈材料(2人分)〉

さば水煮缶(1缶)・キャベツ(1/4玉)・鶏
がらスープの素(小さじ1)・ごま油(小
さじ1/2)・ゆずこしょう(お好みで)

1人分栄養価

エネルギー212kcal食塩相当量1.4g

- ①キャベツはざく切りにしてフライパンに入れ、さば缶を汁ごと加える。
- ②スープの素をふりかけ、ふたをして中火で蒸す。
- ③キャベツがしんなりしたら、ごま油を回しかける。

さば缶はスープの素を使わず、味噌煮・醤油煮缶を使ってもOK！野菜たっぷりでたんぱく質も取れる優秀レシピ。柔らかい春キャベツをたっぷり食べてください。

料理を作ったら「^{ハッシュタグ} #ズボラひとり飯なごや」をつ^{インスタグラム}けて、Instagramに投稿しよう！(アレンジ歓迎)
健康増進課SNSで紹介することがあります。



健康福祉局管理栄養士の
磯部さん

ホームページ
「なごや食育ひろば」
でも情報発信中→

