

バランス食育教室

～市販品を上手に活用しよう～ (いわし缶)

三田市健康増進課・三田市いずみ会



いわし缶鍋

材料	一人分	二人分
キャベツ	80g	160g
にんじん	20g	40g
蒲焼き缶(いわし又はさんま)	1/2 缶(35g)	1 缶(70g)
蒲焼き缶汁	15ml	30ml
水	15ml	30ml
生姜チューブ	1.5 cm	3 cm

⇒ ざく切りにする

⇒ ピーラーで削る

カット野菜でも代用可。
洗い物なしで時短♪

さんま缶詰でも代用可。
おいしく出来ます！

〈作り方〉

- ① 鍋にキャベツ、にんじん、蒲焼き缶を缶汁ごと入れ、水を加える。
- ② 蓋をして中火で、12分程度加熱する。
- ③ キャベツがしんなりすれば完成。
- ④ 盛り付けの上から生姜チューブまたは刻み生姜を加えると風味がアップするので、お好みで加える。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
132	11.4	6.1	225	0.7