

簡単に野菜をプラス！アレンジレシピ

三田市健康増進課・三田市いずみ会



さば缶弁

主食 主菜 副菜

材料	一人分	二人分
カット野菜(野菜炒め用)	50g	100g
冷凍ほうれん草	25g	片手に乗る量(50g)
冷凍ホールコーン	大さじ1(10g)	大さじ2
さばの味噌煮(缶詰)	1/2 缶	1 缶
おろししょうが(チューブ)	大さじ1/4	大さじ1/2
ご飯	1 人前	2 人前

※カット野菜だけでも簡単に作ることができます！
※冷凍ほうれん草や冷凍ホールコーン以外の冷凍野菜でも代用が可能です

⇒ ほぐしておく

〈作り方〉

- ① 耐熱皿にカット野菜、ほうれん草、コーン、さばの味噌煮をのせ、しょうがをのせてラップをかけて600Wで2～3分加熱。
(二人分は600Wで4～5分加熱)
- ② 丼にご飯をよそい、①をかける。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
661	22.6	12.6	379	497	217	1.0