

バランス食育教室

～市販品を上手に活用しよう（さば缶）～

三田市健康増進課・三田市いずみ会



さば缶とキャベツのレンジ蒸し

材料	一人分	二人分
味付けさば缶詰	1/2 缶(80g)	1 缶(160g)
キャベツ	75g	150g
根深ねぎ	30g	60g
にんじん	25g	50g
マヨネーズ	大さじ 1/2(7g)	大さじ1(14g)
七味唐辛子	適量	適量

- ⇒ 葉をそろえて重ね、
3cm×2cmの色紙切りにする
- ⇒ 白い部分を斜め薄切りにする
- ⇒ 皮をむいて3cm長さ×5mm幅の短冊切りにする

【用意するもの】

- ・大皿
- ・クッキングシート(20cm～30cm幅)
40cm長さに切っておく★
- ・包丁
- ・まな板

〈作り方〉

- ① 皿の上にクッキングシート★を敷く。中央にキャベツを並べたら、缶の中でほぐしたサバを汁ごとかける。
- ② その上に根深ねぎ、にんじんを重ねて、上からマヨネーズをかける。
- ③ クッキングシートを上下に重ね合わせ、両端をキャンディ状にねじるようにして包む。
- ④ 皿ごと電子レンジに入れて、600wで約8分加熱する。
- ⑤ レンジから取り出し、やけどをしないようにクッキングシートを開く。お好みで七味唐辛子を振りかける。

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)
249	18.8	15.5	190	1.2