

→今月の【 簡単レシピ 】2022/7月更新

今月は患者さんからのご要望で、簡単にできるサバ缶🐟レシピをご紹介します。

そのまま食べるよりも野菜と一緒に『焼き料理🔥』や『スープ料理🍲』にすることで、全く違った味わいが楽しめること間違いなしです♡

簡単レシピ 『サバ缶で簡単レシピ 🐟』



ちゃんちゃん焼き

【材料 2人分】

サバ缶(味噌味)	90g(固形)
キャベツ	150g
玉ねぎ	1/2個(70g)
人参	30g
しいたけ	30g
油	少々
バター	10g
白こしょう	少々
チーズ	20g

作り方

- ①キャベツはザク切、人参は短冊切、玉ねぎとしいたけはスライスに切る
- ②熱したフライパンに油を入れ、人参、玉ねぎを炒め、しんなりしたらキャベツとしいたけを加える
- ③②に火が通ったらサバ缶の汁を入れて絡め、サバ缶の身を加えて蓋をして蒸焼きにする
- ④③にバターを乗せて白こしょうをふる(※このままでも食べられます)
- ⑤耐熱容器に入れてチーズをのせ、オーブンやグリルで焼き目をつける

栄養量(1人分) エネルギー 213kcal 塩分0.9g



和え菜

【材料 3~4人分】

サバ缶(味付)	90g(固形)
切干大根(乾)	25g
きゅうり	1/2本
人参	30g
生姜	5g
すりごま	2g
酢	小1
白こしょう	少々

作り方

- ①切干大根は水でもどし、柔らかくなったら水気を切って食べやすい長さに切る
- ②きゅうり、人参、生姜は千切にする
- ③①と②を混ぜてサバ缶の汁で和える
- ④さらに軽くほぐしたサバ缶の身をいれ、すりごま、酢、こしょうで味を調える

栄養量(1人分) エネルギー 105kcal 塩分0.5g