

野菜を切って炒めるだけ！ パパッとサバ缶焼きめし



〈材料：1人分〉

● ご飯	130g
● サバ水煮缶 (食塩不使用)	70g
● チンゲン菜	30g
● にんじん	20g
● しいたけ	20g
● 小ネギ	少々
● サラダ油	13g (大さじ1)
● 中華だし (ペースト調味料)	4g
● こしょう	少々



〈栄養成分：1人分〉

エネルギー	：	466kcal
たんぱく質	：	19.3g
脂質	：	21.9g
炭水化物	：	52.6g
食塩相当量	：	1.0g

1人分の野菜使用量
50g！！



〈作り方〉

- ① にんじんは皮を剥く。しいたけは石づきを取る。にんじん、しいたけはみじん切り、チンゲン菜は1cm幅に切る。サバ水煮缶の水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油とにんじん、サバ水煮缶を入れ、ほぐしながら炒める。
- ④ サバ水煮の水気がなくなったら、チンゲン菜としいたけ、ご飯を加えて炒める。
- ⑤ 中華だし（ペースト調味料）とこしょうを加え、味を整える。
- ⑥ 器に盛り、お好みで小ネギをのせて完成。

長期保存可能な常備缶詰と冷蔵庫
にあるお好きな野菜で作れます◎

