



さば味噌煮缶とキャベツの炒め物

調理：北谷北部保健委員



(注) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」

POINT!

- ・缶詰を使った野菜料理でとってもカンタン。料理初心者さんにぜひ作ってほしいレシピです！
- ・トマトなど赤色の野菜を入れると、色合いが鮮やかに。
- ・最後にスライスチーズをのせれば、お子さん好みに変身！

■材料（4人分）

- ・さば味噌煮缶…1缶（タレも使用）
- ・キャベツ…1/3玉
- ・玉ねぎ…1/2個（100g）
- ・サラダ油…小さじ2
- ・こしょう…少々

■作り方（約15分）

- ①キャベツは3cm角、たまねぎはくし形に切る。
- ②フライパンにサラダ油をしき、中火で熱する。温まったら、キャベツと玉ねぎを入れて炒める。
- ③全体に油が回ったら、さば缶をタレごと加えて、粗く崩しながら炒める。
- ④味見をして、こしょうを加えたら完成。



【1食分の栄養価】 エネルギー 155kcal 食塩相当量 0.6g