

現役**大**学**生**が
考えました！

簡単！バランス！！
#自炊飯



さば**ベ**ジ**そ**ぼろ



#自炊飯

簡単!バランス!!

POINT

私のおすすめレシピです!



趣味は食べ歩き♪
料理は見た目にも
こだわります。

早良区在住
大学生 F.Sさん

栄養豊富な「さばの水煮缶」で
手軽に魚料理を!

ごはんのにのせて、パンで挟んで…

いろいろなメニューにアレンジOK

常備菜にgood!

手軽に魚を食べたい時、
時間がない時のお助けおかず

見た目もカラフル、
冷めても美味しい

お弁当にgood!

レシピ
はこちら



さばベジそぼろ



材料 1人分

	(可食量)
さば水煮缶	40g
生しいたけ	15g
ミックスベジタブル	70g
煮大豆	20g
おろし生姜(チューブ)	5g
油	3g
*しょうゆ	5g
*酒	5g
*みりん	3g
*砂糖	1g
*みそ	2g

作り方

- ① さば水煮缶は水気を切る。
- ② 生しいたけは粗いみじん切りにする。
- ③ 調味料(*)を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、さば水煮缶の身、しいたけ、ミックスベジタブル、おろし生姜を入れ、焦げないように混ぜながら、弱火で炒める。
- ⑤ ④に③の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める



15分

1人分の栄養成分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
さばベジそぼろ	204kcal	10.6g	8.6g	3.2g	137mg	1.8mg	1.3g