

優秀賞

ほうれん草とにんじんとさばの 味噌煮缶のコクうま!ごま和え

さばのみそ煮缶を使うことで、手軽にたんぱく質をプラス!
お弁当のおかずにもぴったりの時短レシピです!



レシピ考案者



ソルハドレッジ
管理栄養士

嘉代 桃花

調理時間

10分

1人分あたり

たんぱく質 …… 11.0 g

エネルギー …… 199 kcal

塩分 …… 1.0 g

野菜 …… 81 g

材料 (2人分)

さばみそ煮缶	1/2缶(100g)
ほうれん草	1/2束(100g)
にんじん	1/2本(75g)
「ピュアセレクト コクうま 65%カロリーカット」	大さじ1
えごま油	大さじ1/2
すり白ごま	小さじ2
めんつゆ(ストレートタイプ)	小さじ1
「ヤマキ『徳一番』花かつお」	2g

作り方

- ①ほうれん草は3cmの長さに切り、にんじんは3cm長さの細切りにし、下ゆでし、水気をきる。
- ②ボウルにA、①のほうれん草・にんじん、さば缶を汁ごと入れて混ぜ合わせる。