

## ☆ごはん 130g

## ☆サバ缶丼

材 料	1人分	2人分
サバ水煮缶	90g (1/2缶)	1缶
人参	20g	40g
長ねぎ	40g	80g
酒	小さじ2	小さじ4
A めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1	小さじ2
片栗粉	小さじ1	小さじ2
生姜 (すりおろす)	2g	4g
大葉	2枚	4枚

### 【作り方】

- ①材料がやわらかくなりやすいように人参は千切り、長ねぎは薄い斜め切りにする。大葉はせん切りにして水にさらしておく。生姜はすりおろす。
- ②Aを合わせておく。
- ③耐熱容器に人参、長ねぎ、さばの水煮缶（缶汁ごと）、Aを入れ、さばをくずしながら軽く混ぜる。
- ④ラップをふんわりとかけ、600Wで2分レンジにかける。かき混ぜた後ラップをかけなおし人参がやわらかくなるようにさらに2分加熱する。
- ⑤ご飯とともに盛り付ける。大葉と生姜をのせる。

1人分栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	218	4.6	0.4	4	0.1	0.4	0
さば缶丼	220	19.9	9.7	260	1.7	1.7	1.4
合 計	438	24.5	10.1	264	1.8	2.1	1.4