野菜レシピ ～ キャベツ を使って～

目指そう！
野菜１日
350g!

さば缶のさっぱり キャベツ蒸し

１人分の野菜使用量は
83～125g だよ！

おすすめポイント

フライパンひとつで手軽に作れます。
蒸し煮にするので、
焦げる心配がありません。

さば缶のさっぱり キャベツ蒸し

材料(2～3人分)

さば水煮缶	…１缶(180g)
キャベツ	…1/4玉(250g)
鶏がらスープの素	…小さじ１
ごま油	…小さじ1/2
ゆず胡椒	…適宜

栄養価（１人分）

・エネルギー　212kcal
・食物繊維　2.3g
・食塩相当量　1.4g
（２人分で計算した場合）

作り方

❶キャベツはざく切りにして、フライパンに入れ、さば水煮缶を汁ごと加え、鶏がらスープの素をふりかけ、ふたをして中火で蒸す。

❷キャベツがしんなりしたら、ごま油を回しかける。

❸お好みで、ゆず胡椒を加え、スープに溶かす。

調理アドバイス

・さば水煮缶の代わりに、味噌煮缶やしょうゆ缶を使用する場合は、鶏がらスープの素がなくてもよいです。

名古屋市健康福祉局