

管理栄養士  
オススメ

## 簡単！ズボラひとり飯～作って食べて健康に～



〈材料(2人分)〉

さば水煮缶(1缶)・キャベツ(1/4玉)・鶏がらスープの素(小さじ1)・ごま油(小さじ1/2)・ゆずこしょう(お好みで)

1人分栄養価

エネルギー212kcal食塩相当量1.4g

- ①キャベツはざく切りにしてフライパンに入れ、さば缶を汁ごと加える。
- ②スープの素をふりかけ、ふたをして中火で蒸す。
- ③キャベツがしんなりしたら、ごま油を回しかける。

さば缶はスープの素を使わず、味噌煮・醤油煮缶を使ってもOK！野菜たっぷりでたんぱく質も取れる優秀レシピ。柔らかい春キャベツをたっぷり食べてください。



健康福祉局管理栄養士の  
磯部さん

料理を作ったら「#ズボラひとり飯なごや」をつけて、Instagramに投稿しよう！(アレンジ歓迎)  
健康増進課SNSで紹介することがあります。

ホームページ  
「なごや食育ひろば」  
でも情報発信中→



問合せ 健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152