

さば水煮缶と春キャベツのさっぱり丼



もち麦入りごはん100g使用

409
kcal

材 料(1人前)

さば水煮缶
(軽く汁気をきり、身をほぐしておく)…1/2缶
キャベツ
(一口大の大きさにちぎる)…1/8玉
ごま…少々 とうがらし(刻んでおく)…少々
塩…少々 ごま油…小さじ1



作り方(1人前)

- ①小鍋にキャベツ、水(大さじ3)を入れて蓋をし、火にかけて5分程蒸し焼きにする。
- ②塩少々をふり、さば水煮缶、ごま、とうがらしを加え、具材を和える。
器に盛ったごはんの上へのせ、ごま油をふりかける。

手軽に食べられて、
栄養がギュッと詰まった
さば水煮缶を使用!
蒸すことでなるべく
AGEsの生成を抑えて!