



クリエイト
栄養士考案!

簡単嬉しいおいしい 時短レシピ



サバ缶を使って簡単♪

キャベツのサバ缶和え



《材料》(2人分)

キャベツ	100g
サバの水煮缶	40g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	4g
桜えび(乾燥)	2g
黒こしょう	少々

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 129kcal
たんぱく質	: 9.8g
脂質	: 8.4g
炭水化物	: 2.9g
食物繊維	: 0.9g
食塩相当量	: 0.7g

《作り方》

- ①キャベツをざっくり刻む。
- ②サバの水煮を入れて混ぜる。
- ③しょうゆ、ごま油、桜えびを入れて混ぜる。
- ④盛り付け後、黒こしょうを少々振って完成!



食卓にもう一品欲しい時、あっという間にできちゃう!
キャベツのシャキシャキした食感とサバ缶のうまみが楽しめる一品です☆

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士(保科・大槻・清野)