



クリエイト
栄養士考案！

簡単嬉しいおいしい バランスレシピ



ハサミで切って
レンジでチンするだけ♪



レンジで5分！たけのことサバ缶のピリ辛おかず

《材料》(3人分)

たけのこ(水煮)

サバ缶

ニラ

ケチャップ

めんつゆ(3倍濃縮)

ラー油

1袋

1缶

1袋

大さじ1

小さじ1

お好み

栄養成分(1人分)

エネルギー：137kcal

たんぱく質：13.2g

脂質：6.4g

炭水化物：6.5g

食物繊維：2.2g

食塩相当量：1.0g

《作り方》

- ①たけのことニラは食べやすい大きさにハサミで切る。
- ②耐熱容器に、①とサバ缶(汁ごと)、めんつゆ、ケチャップを入れてよく混ぜる。
- ③ラップをし、600Wのレンジで5分加熱する。
- ④最後にお好みでラー油を加えて完成！



火も包丁も使わず簡単！

そのままだと食べにくいサバも一工夫するだけでこんなに美味しくなります♪