



R5.8月

さば缶ホイコーロー

1人あたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	267kcal	17.1g	17.5g	1.0g

材料・分量（2人分）

さば缶（味噌煮）	1 缶（190g）
キャベツ	150g
ピーマン	2個
パプリカ（赤）	1/4 個（35g）
パプリカ（黄）	1/4 個（35g）
にんにく（すりおろし）	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	少々
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切る。ピーマン、パプリカ（赤）（黄）はひと口大の乱切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、①を加え、中火で炒める。
- 3 野菜に火が通ったら、さば缶を汁ごと加え、ひと口大にほぐしながら炒める。
- 4 最後にしょうゆとごま油を回し入れ、ざっと炒め合わせる。

ポイント

さば缶はほぐし過ぎないほうが、見た目も良く、食べ応えが出ます。

栄養満点
缶詰使用のお手軽スピード献立♪



料理動画は
こちらから！

