

9月ver.

＼n-3系脂肪酸が摂れる／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# さば缶とキャベツの旨だれ和え

## 材料 (2人分)

さば水煮缶	…1/2缶	A	酢	…大さじ1
キャベツ	…100g		ごま油	…大さじ1
			しょうゆ	…大さじ1/2
			砂糖	…大さじ1/2
			いりごま(白)	…大さじ1/2



1人分163kcal／塩分1.1g



## つくり方

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れてふんわりラップをし、600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせて、水気を切ったさば水煮缶と②を加えて混ぜ合わせる。



n-3系脂肪酸を多く含むさば水煮缶を使って簡単に作れる副菜です♪  
野菜や魚が足りないと思ったらプラスしましょう！