さば缶とキャベツの卵炒め

2022年度作成

栄養価（1人分）	
エネルギー 218 kcal	たんぱく質 19.3 g
脂質 14.3 g	炭水化物 6.0 g
塩分 1.2 g	

材料（2人分）

- さば水煮缶　1缶
- キャベツ　200ｇ
- 卵　1個
- 砂糖・塩　少々
- しょうが　10ｇ
- しょうゆ　小さじ1
- ごま油　大さじ1

作り方

① キャベツは一口大に切る。しょうがは千切りにする。

② フライパンにごま油、しょうがを入れ、火にかけ、キャベツを炒める。

③ ②にさば缶を加え、フライパンの空いたところで炒り卵を作り、合わせる。

コツ・ポイント

・炒めることでキャベツに甘みが増し、卵も加わることでよりおいしくいただけます。

公益社団法人石川県栄養士会　いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105　金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL：076-259-5061　http://www.ishikawa-eiyoushi.com