さば缶のトマト煮

2022年度作成

栄養価（1人分）	
エネルギー 187 kcal	たんぱく質 14.7 g
脂質 10.9 g	炭水化物 11.2 g
塩分 1.0 g	

材料（3人分）

・さば水煮缶	1缶
・たまねぎ	1/2個
・ブロッコリー	100ｇ
・しめじ	1パック
・サラダ油	大さじ1
★トマト缶	1/2缶
★固形コンソメ	1/2個
★砂糖	小さじ1
・とろけるチーズ	20ｇ
・塩こしょう	少々

作り方

① たまねぎは薄切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。しめじはほぐしておく。

② フライパンにサラダ油を入れて熱し、たまねぎ、しめじを炒める。さば缶（汁ごと）、★、ブロッコリーを入れて煮る。

③ とろけるチーズを入れ、チーズが溶けたら、塩こしょうで味をととのえる。

コツ・ポイント

・ごはんにもパンにも合う一品です。

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