

# サバ缶と大根の卵炒め



1人分  
エネルギー 272kcal  
塩分 1.9g

## 材料(2人分)

サバ缶〔水煮〕	1缶(190g)	しょうゆ	大きじ 1/2
溶き卵	1個分	鶏がらスープの素	小さじ 1/2
大根	150g	サラダ油	大きじ 1/2
ピーマン	2個		
しょうが(みじん切り)	1かけ		

## 作り方

- ① 大根はいちょう切り(2~3mm)にする。  
ピーマンは縦半分になり、種を取り、一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油、しょうがを入れて弱火で熱し、  
香りが立ったら大根を加え中火でしんなりするまで炒め、  
ピーマンを加えてさっと炒める。
- ③ 缶汁をきったサバ缶を加え、粗目にほぐしてさっと炒め、  
しょうゆ、鶏がらスープの素を加えて炒め合わせる。
- ④ 溶き卵をまわし入れ、半熟状になったらさっと混ぜる。  
★ピーマンをキャベツに変えても美味しい。

# サバ缶と小松菜の塩炒め



1人分  
エネルギー 221kcal  
塩分 1.1g

## 材料(2人分)

サバ缶〔水煮〕	1缶(190g)	塩	少々
小松菜	1束(200g)	こしょう	少々
		サラダ油	大きじ 1/2

## 作り方

- ① 小松菜は根元を切り落とし、4cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、缶汁をきったサバ缶を入れて、ほぐしながらサッと炒める。
- ③ 小松菜を広げ入れ、蓋をして30秒中火で蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を開けて、しんなりするまで1~2分炒め、塩、こしょうを加えて炒め合わせる。

# サバ缶とひじきの煮物



1 人分  
エネルギー 128kcal  
塩分 0.9g

## 材料(2人分)

サバ缶〔水煮〕	1 缶(190 g)	ごま油	小さじ 1
ひじき(乾燥)	30 g	めんつゆ(3 倍濃縮)	小さじ 1
にんじん	1/2 本	水	50cc
しいたけ	4 個		

## 作り方

- ① ひじきはたっぷりの水(分量外：適量)で戻し、水気を切る。  
にんじんは千切りにする。  
しいたけは根元を切り落とし、薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、にんじん、しいたけ、ひじきを入れてしんなりするまで中火で炒める。  
サバ缶を缶汁ごと加え、水を加えてほぐし、煮立ったら蓋をして3分煮る。
- ③ 蓋を取り水分を飛ばしながら煮つめる。  
めんつゆを加えて炒め合わせる。

# サバ缶とカイワレのおかか和え



1人分  
エネルギー 228kcal  
塩分 1.3g

## 材料(2人分)

サバ缶〔水煮〕	1缶(190g)	しょうゆ	小さじ1
かいわれ	1パック	白いりごま	小さじ1
かつお節	1袋(5g)	ごま油	小さじ1
細ねぎ	適量		

## 作り方

- ① かいわれは根元を切り落とす。サバ缶は缶汁をきる。
- ② ボウルにサバ缶、かいわれ、しょうゆ、白いりごま、ごま油を入れて和える。  
かつお節を入れて和える。
- ③ 器に盛って細ねぎを散らす。