11月ver.

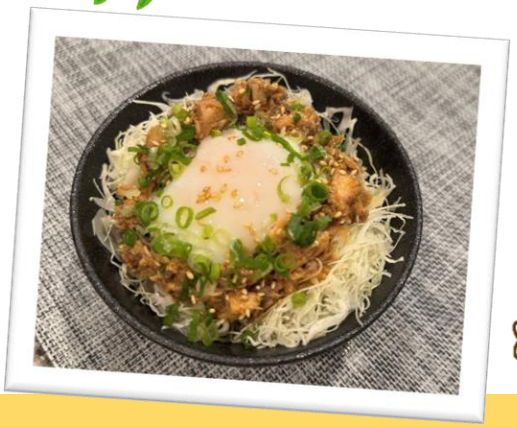
＼コンビニ食材で簡単！／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さば缶ユッケ風丼

材料【2人分】

ご飯	…2膳	A	ごま油	…小さじ2
さば缶(水煮)	…1缶		にんにくチューブ	…小さじ1
千切りキャベツ	…1袋		しょうゆ	…小さじ1
温泉卵	…2個		コチュジャン	…小さじ1
小ねぎ	…適量			
いりごま(白)	…適量			





1人分561kcal／塩分1.6g

つくり方

①ボウルに水気をきったさば缶を入れてほぐし、Aを加えよく混ぜ合わせる。
②丼にご飯を盛り、キャベツ、①の順に盛り付ける。
　中心に温泉卵をのせ、小ねぎ、いりごまをかける。

コンビニで揃う食材で作れるボリューム満点のレシピです♪さば缶、卵でたんぱく質、
キャベツで野菜をとることができ、時間のない時でも1品でバランスよく食べられます。

鶴見区医師会在宅部門