

サバ缶と野菜のキッシュ風

- ・野菜と減塩に気をつけて考えた一品。
- ・簡単にできるので、時間的に楽。朝食にどうでしょう。



1人分あたり

【エネルギー】	196 kcal
【たんぱく質】	13.2 g
【脂質】	8.4 g
【食塩相当量】	1.0 g
【野菜重量】	80 g

岩国市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

サバ缶(水煮)	… 120g	B	卵(割りほぐす)	… 4個
にんじん	… 40g		片栗粉	… 大さじ2(18g)
ニラ	… 80g		水	… 大さじ1
キャベツ	… 200g			
オリーブオイル	… 大さじ1			
A	おろし生姜	… 大さじ1(1片)		
	豆板醤	… 小さじ1(6g)		
	塩	… 小さじ1/2(2.5g)		
	こしょう	… 0.5g		

作り方

- ① キャベツは細切り、ニラは3cmの長さに切り、にんじんは3cmのせん切りにし、フライパンでさっと炒める。
- ② ボールに①、水けを切ったさば、Aを入れて混ぜ、Bを加えて混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、オリーブオイルをしき、②を流し入れスプーンで混ぜて、形を整え両面をこんがり焼く。
- ④ 4等分に切り分け皿に盛る。ミニトマト、レタスを添えてもよい。