



缶詰でお手軽 <さんまの蒲焼丼>



材料	2人分	作り方
ほうれん草	100g(1/2束)	① ほうれん草は、ゆでて水にさらし、絞って食べやすい長さに切る。
ごま油	大さじ1	② フライパンにごま油を熱し、ほうれん草を炒め、塩をふる。
塩	少々	③ ②のほうれん草をフライパンの端に寄せて酒をふり、さんまの蒲焼を並べ入れ、缶詰の汁をかける。ふたをしてさんまの蒲焼が温まったら、火を止める。
さんまの蒲焼缶	1缶(100g)	④ 器にご飯を盛り、ほうれん草を敷き、さんまの蒲焼をのせ、残った汁をかける。紅生姜をのせて出来上がり。
酒	大さじ2	
ご飯	茶わん2杯分	
せん切り紅生姜	10g	



- ・いつものさんま蒲焼缶詰にひと工夫。
- ・魚の缶詰は骨ごと食べられるので、たんぱく質の他、カルシウムもしっかり補給できます。
- ・ほうれん草を小松菜やニラにすると、ゆでずに済むので、よりお手軽にできます。



※栄養価：1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食塩相当量
451kcal	13.6g	13.6g	155mg	1.0g

