



## 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 ごま油 塩 さんまの蒲焼缶 酒 ご飯 せん切り紅生姜	100g(1/2 束) 大さじ1 少々 1缶(100g) 大さじ2 茶わん2杯分 10g	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>



- ・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

