



# さばの味噌煮缶とひじきの炒め煮

## 栄養士コメント

さばの味噌煮缶に様々な食材を加えて炒め煮にしました。骨ごと食べられる缶詰めはカルシウムアップにおすすめの食材です。

さばの味噌煮缶そのまま食べるより栄養豊富でかさ増ししてある分塩分も控えめです。ご飯のお供におすすめです。



## 作り方

ひじきは水で戻す。人参、こんにゃくは少し太めの千切りに、小松菜は3cmの長さに。

温めたフライパンにゴマ油をひき、人参、こんにゃくを炒める。

ひじきを加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら、さばの味噌煮缶を汁ごと加えて崩しながら5分ほど炒める。

小松菜、生姜のすりおろしを加え、サッと炒めたら完成。

## 成分値 (1人分)

### 摂取値 単位

1. エネルギー	74 kcal
2. たんぱく質	4.6 g
3. 総脂質	4.5 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	90 mg
6. リン	76 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	113 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	1.3 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.11 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

### 分量 単位

1. 干しひじき(スルス)・乾	1	g
2. 人参	10	g
3. こんにゃく(板)	15	g
4. 小松菜	10	g
5. さば・みそ煮缶詰	25	g
6. 生姜	1	かけ
7. ごま油	1/4	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)