

カット野菜で手間いらず♪誰でも作れる♪

さば缶と野菜の和え物



平成 28 年県民健康・栄養調査結果によると、山形県民の野菜摂取量の平均値は、285.3g で、1 日の目標量 350 g にはあと 1 皿分 (約 70 g) 足りていない状況です。



栄養成分 (1 人分)

エネルギー	241kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	14.8 g
炭水化物	10.3 g
食塩相当量	1.2 g

材料 (1 人分)

さば缶 (みそ煮) : 1/2 缶 (80 g)
カット野菜 70g
(またはキャベツ約 1.5 枚 (70g) を千切りに)
スライスチーズ : 1/2 枚 (6 g)
白ゴマ : 小さじ 1/2
味付けのり : 2 枚 (1 g)

作り方

- ① カット野菜を耐熱皿に入れ、水 (大さじ 1) を振り、ラップをかけ、電子レンジで 1 分加熱する。
- ② ①の野菜、ほぐしたさば、ちぎったスライスチーズ、白ゴマを混ぜ合わせる。
- ③ ②を盛り付け、上にきざみのりをのせ、完成。

献立例

きのここと
こんにゃく
炒め

さば缶と
野菜の和え物

りんご

ごはん
160g

ほうれん草の
卵焼き

ポイント

- ・ 1 日で野菜 70 g × 5 皿を目指しましょう！
- ・ 副菜として、野菜と一緒に簡単にたんぱく質も補える料理です。代わりにカットレタスを使うなど、様々な野菜で応用がききますよ！

栄養成分 (1 食分)

エネルギー	641kcal
たんぱく質	30.1g
脂質	20.9g
炭水化物	83.8g
食塩相当量	2.2g

資料作成 (問合せ先)
山形県置賜保健所保健企画課 TEL0238-22-3004
山形県健康づくり推進課 TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
平成 30 年度 5 号