

簡単★さば缶の卵とし



- さばの缶詰を使うので骨も気になりません。
簡単においしくたんぱく質を摂りましょう。



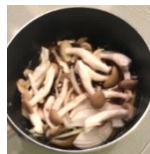
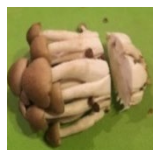
※水煮缶は塩気が強いので
薄味の味付けにしましょう。

【材料（2人分）】

さばの水煮缶	1 缶
しめじ	1 パック
玉ねぎ	1/4 個
卵	2 個
小ねぎ	適量
めんつゆ（濃縮）	30 cc
水	150 cc

【作り方】

- ① しめじは石づきを切り落とし、
ばらしておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にめんつゆ、水を入れ沸騰させ、
① と、さば缶をほぐしいれ煮立たせる。



- ③ しめじ、玉ねぎがしんなりしたら溶いた卵を入れ、
卵に火が通ったらお皿に盛り付け
小ねぎをかけて完成。



1 人分栄養量

245Kcal たんぱく質 23.5g 炭水化物 5.3g 塩分 2.4g