

たんぱく質が
とれる！！

簡単便利！まぜるだけ！

私の夫にも大好評
(栄養士)



第4弾

サバ缶×冷凍野菜ミックス



材料（1人分）

洋風野菜ミックス（冷凍） 1/2 袋
サバ缶(みそ煮) 1/2 缶

作りかた

- ① 洋風野菜ミックスを耐熱皿に入れて、600wの電子レンジで3~4分加熱する
- ② ①にサバ缶を汁ごと入れ、混ぜ合わせたら完成！！

エネルギー 260kcal

たんぱく質 18.7g

糖質 10.8g 食物繊維 5.1g

塩分 1.8g

※コンビニやスーパーにあります。
お気に入りを発見してみてください

レンジで温めてそのまま食べられるおかずシリーズ



冷凍野菜を上手に利用しましょう！



電子レンジで温めて、付け合わせやお浸しに



自然解凍でお浸しに