

さばのピリ辛そぼろ風丼

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

さば水煮缶	100g
玉ねぎ	100g
パプリカ(赤)	20g
ピーマン	20g
にんにく	2g
しょうが	6g
ごま油	小さじ1(4g)
豆板醤	0.6g
酒	大さじ1/2(7.5g)
粉チーズ	大さじ2(12g)
かいわれ大根	5g
ごはん	2膳



〈作り方〉

- ①にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは1cm角に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を炒め、②を加え、よく炒める。
豆板醤、酒、さば缶を汁ごと加え、汁けがなくなるまで炒める。
粉チーズを加えて、ひと混ぜし、火を止める。
- ④器にごはんを盛り、③をのせ、かいわれ大根をちらす。



〈メモ〉

- ・にんにく、豆板醤の辛みはお好みで調節してください。
- ・栄養バランス(主食・副菜・主菜)がとれた丼ものです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 425kcal たんぱく質17.7g 食塩相当量0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



動画も
配信中!

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部