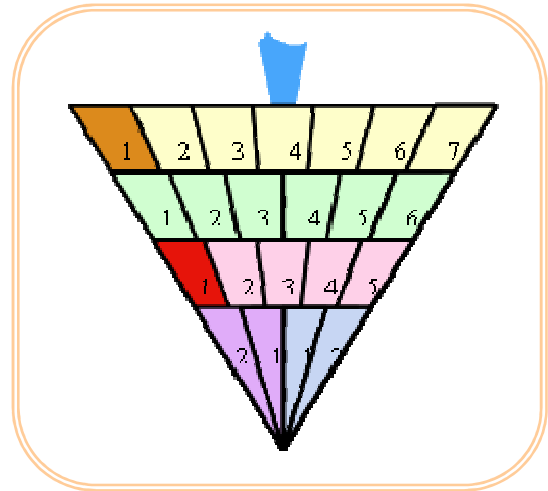




あおもりヘルシー食事バランスメニュー

🌸 さば茶漬け

主食 1つ(SV) 主菜1つ(SV)



☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	251 Kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	4.9 g
塩分	1.2 g

材 料(2人分)		作 り 方
ご飯	200g	① 茶わんに、ご飯、さば水煮缶、白いりごま、しょうゆ、長ねぎのみじん切りをのせ熱いお湯をかける。
さば水煮缶	1/2缶	
白いりごま	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
長ねぎ	20g	

ワンポイントアドバイス



長ねぎは、たっぷりめの方がおいしいです！！
みょうが、青じそなどをあしらっても香りが良いです♪ お湯ではなく、お茶をかけてもGood！！