

妊娠期のおすすめレシピ

さば缶の作り置きそぼろ



材料（作りやすい分量）

- ・さば水煮缶 1缶
- ・にんじん 50 g
- ・たまねぎ 100g
- ・芽ひじき(乾燥) 15g
- ・干しいたけ 2枚
- ・ごま油 2 g (小さじ1/2)
- ・おろししょうが 4 g (小さじ1)
- ・砂糖 9 g (大さじ1)
- ・しょうゆ 36 g (大さじ2)
- ・白ごま 9 g (大さじ1)



一口メモ

骨ごと食べられるさば缶は、カルシウムが豊富！

ごはんにかける以外に、納豆や卵焼きに混ぜるなど、
使い方はいろいろ！

小分けにして冷凍保存するのもおすすめ♪

作り方

- ①ひじきは水で戻し、水気を切る。
干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。
- ②にんじんとたまねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油をひき、中火で②を炒める。
たまねぎに火が通って色が変わってきたら、
さば缶を汁ごと加えて炒める。
木べらなどでつぶしながらそぼろ状にする。
- ①を加え、さらに炒める。
- ④水気がなくなってきたら、仕上げに調味料を加える。
ごまを全体に混ぜ合わせる。

栄養価（1食 20gあたり） エネルギー27kcal カルシウム38mg
葉酸6μg 鉄0.3mg 食塩相当量0.4 g