

## さば缶とほうれん草の しょうゆ和え

水煮缶は意外にもしっかりと味がついているので、調味料は少なめでOK！

さばなどの青魚はDHAが豊富で認知症予防におすすめです。



### 材料(2人分)

- ・さばの水煮缶            1缶                      ・減塩しょうゆ            小さじ1
- ・冷凍ほうれん草        150g                    ・削り節                    1袋(2g)

### ～作り方～

- 1 耐熱皿にほうれん草をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 2 粗熱を取って水気をしぼる。
- 3 ②にほぐしたさば缶を入れ、しょうゆと削り節を加えて和える。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
115kcal	11.7g	5.3g	3.5g	0.8g