

③

～さば缶とほうれん草のしょうゆ和え～



～材料（2人分）～

- さばの水煮缶：1缶
- 冷凍ほうれん草：150g
- 減塩しょうゆ：小さじ1
- 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	塩分
115kcal	11.7g	5.3g	3.5g	0.8g

～ポイント～

水煮缶は味が薄いイメージかもしれませんが、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。