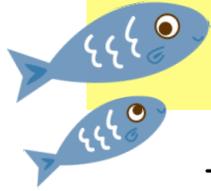
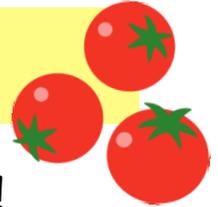




味覚の変化がある方へ



## サバのトマト煮



サバみそ煮缶を使うことで味付けカンタン！  
サバに含まれるEPA・DHAには抗炎症作用が期待できます。



【1人前】

401 kcal たんぱく質14g 塩分1.2g

【材料】（3人分）

サバみそ煮缶	1缶(150g)
カットトマト缶	1缶(400g)
粉チーズ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
ご飯	450g

【作り方】 \*電子レンジは600Wを使用

- ① 耐熱容器にサバみそ煮缶を汁ごと入れて一口大にほぐし、カットトマト缶を加えてざっくり混ぜる。
- ② ①に粉チーズ、中濃ソースを加える。
- ③ ラップをふんわりかぶせてレンジで4分加熱する。
- ④ 取り出して軽く混ぜ、再びラップをふんわりかぶせ、レンジで1分加熱する。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかける。

中濃ソースの代わりに、とんかつソースやウスターソース  
大さじ1でもOKです。