

簡単に作れる
おかず
vol.2

ガスやIHを使わず時短で完成！ さばと豆苗のレンジ蒸し

さばの缶詰には脳の働きを高めるといわれているDHAや血液をサラサラにするといわれるEPAが多く含まれています。また、缶詰は骨ごと食べることができるため、カルシウムも多く摂ることができます。

さばの缶詰を使用 骨まで食べられカルシウム摂取

材料(約2人分)

- さば水煮缶詰 1個
- A.豆苗 1/2パック
- A.ミックスベジタブル 50g
- B.しょうゆ又はめんつゆ 少々



Aの豆苗は根元を切って2等分し、耐熱容器にAとさば缶詰の煮汁大さじ2とともに入れる。



600Wのレンジで1分加熱する。



レンジから容器を取り出し、さば・Bを加え、さばを軽くほぐしながら混ぜる。



再度600Wのレンジで1分加熱し、盛り付けたら完成！

ポイント！



野菜はレンジで火の通りやすいものであれば他のものでもOK！味の付いた缶詰の場合、しょうゆやめんつゆの量は減らしてください。さばの大きさはお子様の歳に応じて調節しましょう！

完成！



SWIFT

Jimmy

HUSTLER etc...

SUZUKI の人気車が勢揃い

体感試乗会開催中！



別子モータースで 新型の走りを体感しよう！



軽自動車.com 新居浜店
株式会社 別子モータース

TEL (0897) 33-4646

〒792-0026 新居浜市久保町 3-9-18 定休日 / 新居浜太鼓祭り、盆、正月、GW
営業時間 / 月～土 8:30～18:00、日・祝 8:30～17:00



新居浜警察署
新居浜市総合福祉センター