

ツナとパプリカの塩昆布炒め

材料（2人分）

ツナ缶	1 缶
赤パプリカ	1 個
塩昆布	5 g
オリーブ油	小さじ 1



作り方

- ① パプリカを薄切りにする。
ツナ缶は油を切る。
- ② フライパンを熱し、オリーブ油を入れて、パプリカを炒める。
- ③ パプリカがしんなりしてきたら、ツナと塩昆布を加えてさっと炒める。

✿一人分の栄養価				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
72	4	5.4	2.6	0.4

サバ缶とブロッコリーのチーズ焼き

材料（2人分）

サバ缶（水煮or味噌煮）	1缶
ブロッコリー	1/3株（120g）
ピザ用チーズ	30g
牛乳	大さじ3

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、茎は食べやすく切り茹でる。
グラタン皿などトースターに使える器に
- ② ①とサバ缶、牛乳を入れ、ピザ用チーズをのせ、トースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。



🌸一人分の栄養価				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
239	26.2	14.7	5.4	1.2

時短！いわし缶の竜田揚げ

材料（2人分）

いわし缶	1缶
片栗粉	適量
サラダ油	適量
レモン	1/4個
青ネギ	10g

作り方

- ① 汁気をきったいわし缶に片栗粉をまぶし揚げ焼きにする。
（火が通っているので1分程度でよい。）
- ② お好みでレモンや青ネギをかけてもよい。



🌸一人分の栄養価				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
237	14.79	13.2	17.5	0.5

富士見市食生活改善推進員協議会