



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



がんばる受験生に！ さば缶とほうれん草の混ぜご飯



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
442kcal	1.7g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ほうれん草……………100g
さば缶詰(水煮)……………1缶
あたたかいご飯……………300g
ごま油……………小さじ1
A しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
炒りごま(白)……………小さじ1

■作り方

- ①ほうれん草は熱湯で茹でて冷水で冷やし、水気を絞って1～2cmの長さに切り、さば缶はほぐしておく
- ②フライパンにごま油を熱し①を軽く炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで炒める
- ③あたたかいご飯に②を加え、全体を混ぜる
- ④③を器に盛り分け、ごまをふる



さばの臭みが気になる方はさば缶の汁を半分にしてください

cooking memo