

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



キャベツとサバ缶の カレーマヨ和え



1人分 栄養価

- ・エネルギー 300kcal
- ・たんぱく質 21.8g
- ・脂質 19.6g
- ・炭水化物 8.4g
- ・食塩相当量 1.1g

材料（2人分）

- ・キャベツ 4枚
- ・ピーマン 2個
- ・さばの水煮缶 1缶
- ★マヨネーズ 大さじ2
- ★カレー粉 小さじ1

作り方

- ① キャベツはざく切り、ピーマンは細切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで3分加熱。
- ② ①の粗熱がとれたら、水気を絞る。
- ③ さばの水煮缶の身をほぐし、汁ごと★と一緒に混ぜ合わせ、器に盛り付けたら出来上がり♪

※ピーマンが苦手なお子さんには、ピーマンを細かく切ってフライパンに油を熱して炒めるひと工夫を！炒めることでピーマン特有の苦みが緩和されます。



アレンジ ポイント

- ① さば缶をツナ缶に変えてもOK！
- ② 盛り付け後にスライスチーズをのせて、電子レンジやトースターで温めて食べるのもオススメです！
- ③ 人参やたまねぎなど、お好みの野菜に変えても◎

今回のレシピは、すうさんからのご依頼！！
子どもが喜んで食べる野菜レシピをご紹介します★

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！