

野菜を
手軽に

ローリングストック品 大活用！

さばのトマトドリア

材料(2人分)

トマト缶(カット)	200g
さば缶(水煮)	150g
たまねぎ(みじん切り)	60g
しょうゆ	小さじ2/3
ブロッコリー(冷凍)	60g
ごはん	300g
ピザ用チーズ	50g

組合せで栄養バランス
をアップしよう！

作り方動画



組合せレシピ



作り方

1人分 エネルギー：481kcal たんぱく質：23.0g 脂質：16.6g 炭水化物：65.1g 食塩相当量：1.8g 野菜量：160g

- 鍋にトマト缶、さば缶(汁ごと)、たまねぎを入れ、火にかける。
- 沸騰したらしょうゆを加えて味をととのえ、ブロッコリーを入れて煮詰める。
- ごはんの上に②をかけ、チーズをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

家庭でのローリングストックに食べ慣れた
食材の缶詰を入れておくと便利！！

