

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

市販品を簡単アレンジ

さばのペペロンチーノ丼

材料

1人分

- ・ご飯 150g
- ・カット野菜(野菜炒め用) 120g
- ・さば水煮缶 1/2個
- ・ペペロンチーノ
パスタソース(市販) 1人分
- ・サラダ油 小さじ1/2



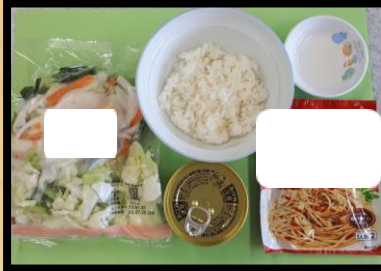
作り方 (🕒 15分)

レシピ一覧はコチラから→

- ①フライパンにサラダ油を熱し、軽くほぐしたさばの身とカット野菜を入れて、火が通るまで炒める。
- ②①に、パスタソースを混ぜる。
- ③器にご飯を盛り、上に②をのせて完成。



さばの臭みが気になる方は、さばの身に料理酒や酢を振りかけ、5分ほどおいてから炒めましょう。



さばの臭みが気になる方は、さばの身に料理酒や酢を振りかけ、5分ほどおいてから炒めましょう。

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 509kcal
たんぱく質 16.8g
脂 質 23.9g

炭水化物 65.6g
食塩相当量 2.1g