

もっと

からだにイイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

さば缶 de キムチチゲ

【材料（2人分）】

- 【マルハニチロ】さば水煮 1缶
- キムチ 50g
- 水 600ml
- A)【ユウキ食品】コチジャン 小さじ1
- A)【ユウキ食品】四川豆板醤 小さじ1/2
- えのき 1束
- ちんげん菜 1束
- カットのり 適量

さばは『青魚の王様』!
DHA・EPA豊富

使用商品



【作り方】

- ① チンゲン菜は長さ約4~5cmに切る。
- ② えのきは石づきを切り落として半分の長さに切り、ほぐしておく。
- ③ A)の調味料を混ぜておく。
- ④ 鍋にさば缶を汁ごと入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ キムチを入れ、しっかり炒める。
- ⑥ 水とA)調味料、ちんげん菜を入れ、最後にえのきを加えて温める。
- ⑦ 器に盛り付け、カットのりをのせる。

缶詰まるごと使って
お手軽調理

【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	222kcal
たんぱく質	24.2g
食塩相当量	2.2g

