

春きゃべつとサバのみそ和え



エネルギー 139kcal
たんぱく質 10.3g
脂質 8.4g
食物繊維 0.7g
塩分 0.66g
(一皿分：約70g程度)

分量

春きゃべつ	120g
サバみそ煮缶	1缶(190g)
しょうゆ	少々
しょうが	少々(チューブでも可)
ごま	お好みで

作り方

- ① キャベツを千切りにする
- ② 生姜は千切りにする
- ③ サバ缶をボウルに入れて身をほぐす
- ④ キャベツを②にいれてしっかりと混ぜ合わせ、調味料を合わせる
- ⑤ お好みでごまをふる

夜ごはんはそのまま食べて
朝はサンドにしてみても・・・?

