

減塩野菜増しレシピ

～目指せ1食2g おいしくたべて減塩しよう～

サバの水煮缶とチーズの塩気のみでもおいしい一品です。

サバ缶とトマトのチーズ炒め

野菜使用量
一人分

265 g

食塩相当量
一人分

1.2 g



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



「ミヤリー」

●材料(2人分)

トマト	300g	おろしにんにく(チューブ)	
小松菜	40g		2cm程度
キャベツ	150g	おろししょうが(チューブ)	
ピーマン	40g		2cm程度
サバの水煮缶	1缶	スライスチーズ	1枚
	(190g)		

●作り方

- ① トマトは大きめの角切り, 小松菜は3cm幅に切る。
キャベツは大きめのざく切り, ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンにおろしにんにくとおろししょうがを入れてから火にかけ, 軽くほぐすように炒め, 香りを出す。
- ③ ピーマン, キャベツ, トマト, 小松菜の順に炒める。
- ④ 混ざってきたら, サバの水煮缶を汁ごと入れ, ざっくりほぐしながら炒めて水気を少し飛ばす。
- ⑤ スライスチーズをちぎりながら入れて, 少しとろけさせる。
(水分は少し残っていてもおいしい)

お塩を使わず, さば缶とチーズの塩気を活かして調理!

フォローしてね♪

市公式クックパッドにて
「減塩野菜(ベジ)増し」レシピを随時配信!

