



ワンポイントアドバイス

- キャベツはペーパータオル等で水気を切り、巻きすでしっかり巻くと水っぽくなくきれいに仕上がります。
- 骨と汁ごと食べられるさばの水煮缶詰はDHA、EPAが豊富で、カルシウムも同時に摂ることができます。

さばの水煮缶のキャベツ巻き

材料(2人分)

キャベツ	150g
さばの水煮缶	80g
長ねぎ	10g
しょうが	8g
白ごま	2g
調味料 A	
レモン汁 (酢でも可)	10g
しょうゆ	12g
ごま油	2g
水煮缶の液汁	小さじ2
アスパラガス	40g
ミニトマト	30g

作り方

- ① キャベツは葉をていねいにはがし固い芯のところはそぎ取り、熱湯でサット茹で、水気を切っておく。
- ② 水煮缶は身と液汁に分けておく(汁はとっておく)。ねぎとしょうがはみじん切りにし、白ごまは炒ってひねりごまにしておく。
- ③ ボールに水煮缶の身、ねぎ、しょうが、白ごまを入れ混ぜる。
- ④ ①の水気をふき取り、巻きすの上に広げ海苔巻きの要領で③を芯にして巻く。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り調味料 A をかけ、茹でたアスパラガスとミニトマトを揃える。

エネルギー	127kcal	炭水化物	8.0g
たんぱく質	10.8g	塩分	1.2g
脂質	6.0g	カルシウム	159mg