

サバ缶キャベツ煮

サバ缶にはカルシウムや鉄分が、キャベツには葉酸やビタミンCが豊富です。
ビタミンCは鉄の吸収をUPします！



□ 1人分の栄養価

エネルギー	1 8 9 kcal
カルシウム	2 1 1 m g
鉄分	1 . 9 m g
葉酸	9 5 μ g

【材料】 2人分

サバ缶（みそ煮） 1 缶



キャベツ 2 0 0 g



【作り方】

- ①耐熱容器に、キャベツを手で食べやすい大きさにちぎって入れ、サバ缶を汁ごとほぐしながら加え、ざっと混ぜる。
- ②ラップをかけ、キャベツがしんなりするまで電子レンジで加熱する。