

# 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	189 kcal
カルシウム	211 mg
鉄分	1.9 mg
葉酸	95 $\mu$ g

## 【材料】 2人分

サバ缶（みそ煮） 1缶  
キャベツ 200 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。