



# ニラとサバ缶のごま油炒め



## <材料2人分>

- サバ水煮缶・・・1缶（180g）
- ニラ・・・・・・・・・・1束（100g）
- 人参・・・・・・・・・・1/2本（80g）
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- 白ごま・・・・・・・・・・大さじ1/2



<1人分>  
エネルギー/ 261 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

## 【作り方】

- ① ニラを食べやすい大きさに切り、人参は薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、人参を入れ、中火で炒める。
- ③ ニラとサバ缶を加え、最後に白ごまをふりかける。





# ニラと納豆のお焼き



## <材料2人分>

- 卵・・・・・・・・3個
- ニラ・・・・・・・・1束(100g)
- 納豆・・・・・・・・1パック(たれ付)
- サラダ油・・・・大さじ1



<1人分>  
 エネルギー/ 229 kcal 食塩相当量/ 0.6 g

## 【作り方】

- ① ニラを2cm長さに切る。
- ② 納豆・たれ・卵・ニラを混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を流し入れ両面を焼く。(お好み焼きの要領で)
- ④ 食べやすい大きさに切る。

