



筋力アップ、エネルギーアップしたい方!!

簡単★さば缶と野菜の卵炒め

第3弾



【材料（2人分）】

さばの水煮缶	1 缶
卵	1 個
＊ マヨネーズ	小さじ1
お好きなカット野菜	1 袋
鶏がらスープの素	大さじ1
油	大さじ1
ブラックペッパー	適量

＊ 卵にマヨネーズを入れることでコクと
エネルギーアップできます！
野菜類はおうちにあるものでOK！
カット野菜を利用すると包丁なしで完成します！

【作り方】

- ① フライパンに大さじ1程度の油を入れ、野菜を炒める。
- ② 野菜がしんなりしたら、さば缶を汁ごと入れ野菜と軽く混ぜ合わせ、鶏がらスープの素を入れる。
- ③ 卵にマヨネーズ小さじ1を入れ混ぜ合わせ、②へ流しいれる。
- ④ 好みでブラックペッパーを振りかけ完成！

②鯖缶を汁ごと入れる



③卵を流し入れる



1人分栄養量

215Kcal たんぱく質 13g 炭水化物 0g 塩分 1.0g