

たんぱく質が  
とれる！！

簡単便利！まぜるだけ！

私の夫にも大好評  
(栄養士)



第4弾

## サバ缶×冷凍野菜ミックス



### 材料 (1人分)

洋風野菜ミックス (冷凍) 1/2袋  
サバ缶(みそ煮) 1/2缶

### 作りかた

- ① 洋風野菜ミックスを耐熱皿に入れ  
て、600wの電子レンジで3~4  
分加熱する
- ② ①にサバ缶を汁ごと入れ、混ぜ合  
わせたら完成！！

エネルギー 260kcal

たんぱく質 18.7g

糖質 10.8g 食物繊維 5.1g

塩分 1.8g

※コンビニやスーパーにあります。  
お気に入りを見つけてみてください

### レンジで温めてそのまま食べられるおかずシリーズ



冷凍野菜を上手に利用しましょう！



電子レンジで温めて、付け合わせやお浸しに



自然解凍でお浸しに