

# たんぱく質が摂れる！ 減塩さばふりかけ



## 作り方

- ① 生姜、大葉はみじん切りにする。
- ② ごま油をフライパンで熱し、生姜を軽く炒める。
- ③ 調味料とさば水煮缶（汁ごと）を入れ、さばを細かくほぐしながら炒める。
- ④ 水分が飛んできたら仕上げに白ごまと大葉を入れ、混ぜ合わせたら完成です。

## 栄養価 (1回分 大さじ山盛り1杯)

エネルギー	80 kcal
水分	20 g
たんぱく質	5.0 g
カリウム	78 mg
リン	53 mg
食塩	0.4 g

【参考】大さじ1あたりの塩分  
鮭フレーク1g のり佃煮1.7g 金山寺味噌2.5g

## 材料（約6回分）



さば水煮缶	1缶
（今回180g/缶のものを使用）	
白ごま	大さじ1（6g）
大葉	5枚（3g）
生姜	15g
ごま油	大さじ1

## ～調味料～

醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2

## ★ポイント★

- 減塩のご飯のおともです。
- たんぱく質が不足しがちな朝食におすすめ！
- 生姜や大葉、ごまの風味で食欲アップ！  
お好みで七味をプラスしても◎

