

一皿でもバランスがとれる!

# 簡単バランスレシピ

## 簡単さば缶丼



### 【材料】 (2人分)

ご飯	300g
キャベツのせん切り	120g
さばの味噌煮缶	1缶
生姜	10g

### 【作り方】

- ① 深めの耐熱皿にせん切りキャベツとさば缶を汁ごと入れラップをかけて電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ② 生姜はせん切りにする。
- ③ ①を混ぜ合わせる。
- ④ 器にご飯を盛り、③をのせてしょうがを散らす。

☆冷蔵庫に少しずつ残っている野菜を組み合わせてもOK!