

サバ水煮缶とキムチのクッパ



材料（2人分）	
サバ水煮缶	1缶（190g）
白菜キムチ	100g
カットわかめ	小さじ1強（1g）
水	500ml
ご飯	150g
卵	1個（50g）
小ねぎ（小口切り）	2本（14g）
いりごま	小さじ1（2g）
塩	ひとつまみ

作り方

①鍋にサバ水煮缶（汁も全て）、白菜キムチ、カットわかめ、水を入れて、中火で加熱する。

②①が煮立ったら、ご飯を加え、塩で調味して3分中火で煮て、溶き卵を回し入れる。

③②を盛り付けて、小ねぎとごまを散らす。

コツ・ポイント

- ・サバ缶は汁にうまみが溶け出しているので、汁ごと使ってだし代わりにします。
- ・ご飯は温かいものがおすすめです。冷たいご飯を入れる時はもう少し長く煮てください。

《1人分栄養価》

エネルギー	334kcal
たんぱく質	20g
食塩相当量	2.7g

レシピ提供：栄養士みやまえ応援団