

## 鯖缶リゾット

	<b>材料(2 人分)</b>				
	a	さば缶(水煮)	1 缶		
		水	100 mℓ		
		ごはん	200g		
		ミニトマト	8 個		
		トマトケチャップ	大さじ 2		
		豆乳	100 mℓ		
<b>1人分の栄養量</b>	<b>エネルギー</b>	<b>たんぱく質</b>	<b>脂質</b>	<b>塩分</b>	<b>食物繊維</b>
	395 kcal	25.5g	12.8g	1.4g	2.7 mg



### 作り方

1. ミニトマトは半分に切る。
2. フライパンに a を入れ中火にかけ、さばをほぐしながら混ぜ合わせる。  
(さば缶の煮汁も使用する。)
3. ミニトマト、トマトケチャップを加えて混ぜる。
4. 弱火にし、豆乳を入れ、少しもったりとするまで混ぜる。
5. 器に盛りつけ、ごまを散らす。



### コメント

- ・ 栄養が豊富で簡単に作れます。  
さばの臭みはあまり感じず、満腹感も得られます。