

# 【サバ缶のトマトのっけ丼】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	489	16.7	17.8	2.0

## 材料 (2人分)

- ご飯…2杯 (1杯150g)
- サバ缶 (味噌味) …1缶
- トマト…1個
- ねぎ (小口切り) …適量
- 醤油…小さじ2
- ごま油…小さじ2
- 生姜・ラー油…お好みで

## 作り方

- ① トマトは一口大に切る。
- ② 器にご飯を盛る。
- ③ サバ缶を大きめにほぐしてご飯にのせ、トマトをのせてねぎをちらす。
- ④ 醤油とごま油を回しかける。



サバの油がトマトに含まれるリコピンの吸収を高め、抗酸化力アップ!!



## ポイント!

火を使わず忙しい時にもちゃちゃっと作れる簡単レシピ。ごま油をオリーブ油に変えると洋風の1品になります。また、トマトとサバの旨味の相乗効果でおいしさアップ!