



レシピコンクール優秀作品

# さば缶でつみれ？



上尾市健康増進計画 「食グループ」作成

## アツピーレシピ



### 材料（2人分）

- さば水煮缶・・・1缶（190g）
- 長ねぎ・・・100g
- 根生姜・・・20g
- 卵・・・1個
- 小麦粉・・・大さじ3

【調理レベル】 ★★★

1人分のエネルギー **463kcal**

食塩相当量 **1.0g**



作り方は  
ウラ面を見てね





レシピコンクール優秀作品

# さば缶でつみれ？



上尾市健康増進計画 「食グループ」作成

## アツピーレシピ



### 材料 (2人分)

- さば水煮缶・・・1缶(190g)
- 長ねぎ・・・100g
- 根生姜・・・20g
- 卵・・・1個
- 小麦粉・・・大さじ3

【調理レベル】 ★★★

1人分のエネルギー **463kcal**

食塩相当量 **1.0g**

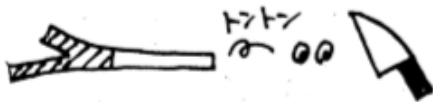


作り方は  
ウラ面を見てね

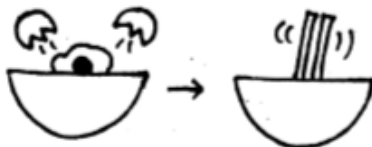


## 作り方

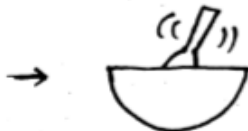
①長ねぎは小口切りにする。



②根生姜は皮をむき、すりおろす。卵は溶いておく。



③さばの水煮の身をボールに入れ、①②を加え、小麦粉を入れながらよく混ぜる。



④③をスプーンですくって油で揚げる。



そのままでも食べられますが、大根おろしとポン酢で食べるとさっぱりします。



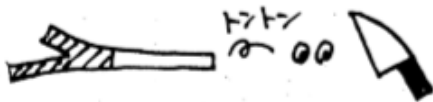
問い合わせ先 健康増進計画事務局（健康増進課内）

TEL 048-774-1414（東保健センター）

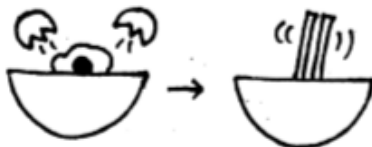
TEL 048-774-1411（西保健センター）

## 作り方

①長ねぎは小口切りにする。



②根生姜は皮をむき、すりおろす。卵は溶いておく。



③さばの水煮の身をボールに入れ、①②を加え、小麦粉を入れながらよく混ぜる。



④③をスプーンですくって油で揚げる。



そのままでも食べられますが、大根おろしとポン酢で食べるとさっぱりします。



問い合わせ先 健康増進計画事務局（健康増進課内）

TEL 048-774-1414（東保健センター）

TEL 048-774-1411（西保健センター）