



免疫・腸活
メニュー

さんま缶のチーズ焼き

材料 (2人分) 調理時間 20分

さんま缶 (水煮) 1/2缶 (75g)	ミニトマト 10個 (100g)
(又はさば缶、いわし缶)	オリーブ油 大さじ1
カレー粉 5g	とろけるチーズ 30g
塩 ふたつまみ	タバスコ 適量
玉ねぎ 大1/2個 (150g)	
かぼちゃ 60g	
ピーマン 1個 (30g)	
にんにく 1かけ (6g)	



1人分
251kcal

塩分
1.2g

食物繊維
4.4g

作り方



- さんま缶は粗めにほぐし、カレー粉、塩をまぶす。
かぼちゃは薄切りにし、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。玉ねぎ、ピーマンは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに①のにんにく、玉ねぎ、ピーマンとミニトマトを入れ、上からオリーブ油をかけて火にかけ、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。
- 耐熱容器に②の野菜と①のかぼちゃを盛り付け、さんまをのせ、チーズを全体に散らしてトースターで焼き色がつくまで焼く。
好みにタバスコをかける。

ヘルスメイトからひとこと

カレーの香りが効いたさんまと、野菜の甘みが味わえる一品です。

野菜の食物繊維とチーズ(発酵食品)で腸活!

※食物繊維は善玉菌のえさになり、腸内環境をととのえます



市川市公式 Web サイトで他のレシピも
ご覧いただけます