

## 鯖缶とレタスのあっさり炒め



### 材料 (2人分)

所要時間 10分  
費用目安 130円

鯖缶 1/2缶(50g)  
レタス 1/2個(50g)  
酒 大さじ1/2  
塩 少々

### 作り方

- ① 鍋に鯖缶を汁ごと入れる。
- ② レタスは大きくちぎって鍋に入れ中火にかける。
- ③ ぐつぐつしてきたら酒、塩を加える。
- ④ 菜箸で混ぜながら、レタスがしんなりするまで炒める。

### (1人分)

エネルギー 62kcal

脂質 2.3g

コレステロール 21mg

食塩相当量 0.3g

### ポイント・アドバイス

鯖缶（青魚）に含まれるDHA, EPAはコレステロールを下げる働きがあります。炒めることで生野菜を食べる時よりもかさが減る為、より簡単に野菜を多くとれます。そして油を使わずに低カロリーにしています。