



今月の
元気めし!

コンビニ食材活用

サバ缶ホイコーロー風

調味料のあまり使われてないサバ水煮缶が低糖質でおすすめ!

材料2人分

1人分 303kcal 食塩相当量 2.4g

- サバ水煮缶 1缶
- 野菜(炒め用) 1袋(200g)
- ホイコーローの素(2人前) 1パック
- 油 適量

糖質
7.6g



作り方

- ① サバ缶は汁を切って、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら①、ホイコーローの素を加えて炒め合わせる。



栄養成分表示(100g当たり)

熱量	000kcal
たんぱく質	00.0g
脂質	00.0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.0g



コンビニで選ぶポイント

- 食品表示を確認し、炭水化物の量が少ないもの。
※炭水化物は糖質と食物繊維を合わせたもの
- 「低糖質」や「糖質0」などの表示のもの。
※糖質の多い、パンやお菓子などにも表示されているものがあります。

クイズの答え

- ①ごはん 35.6g ③さつまいも 30.3g ②バナナ 21.4g
- ④ミルクココア(飲料) 12.1g