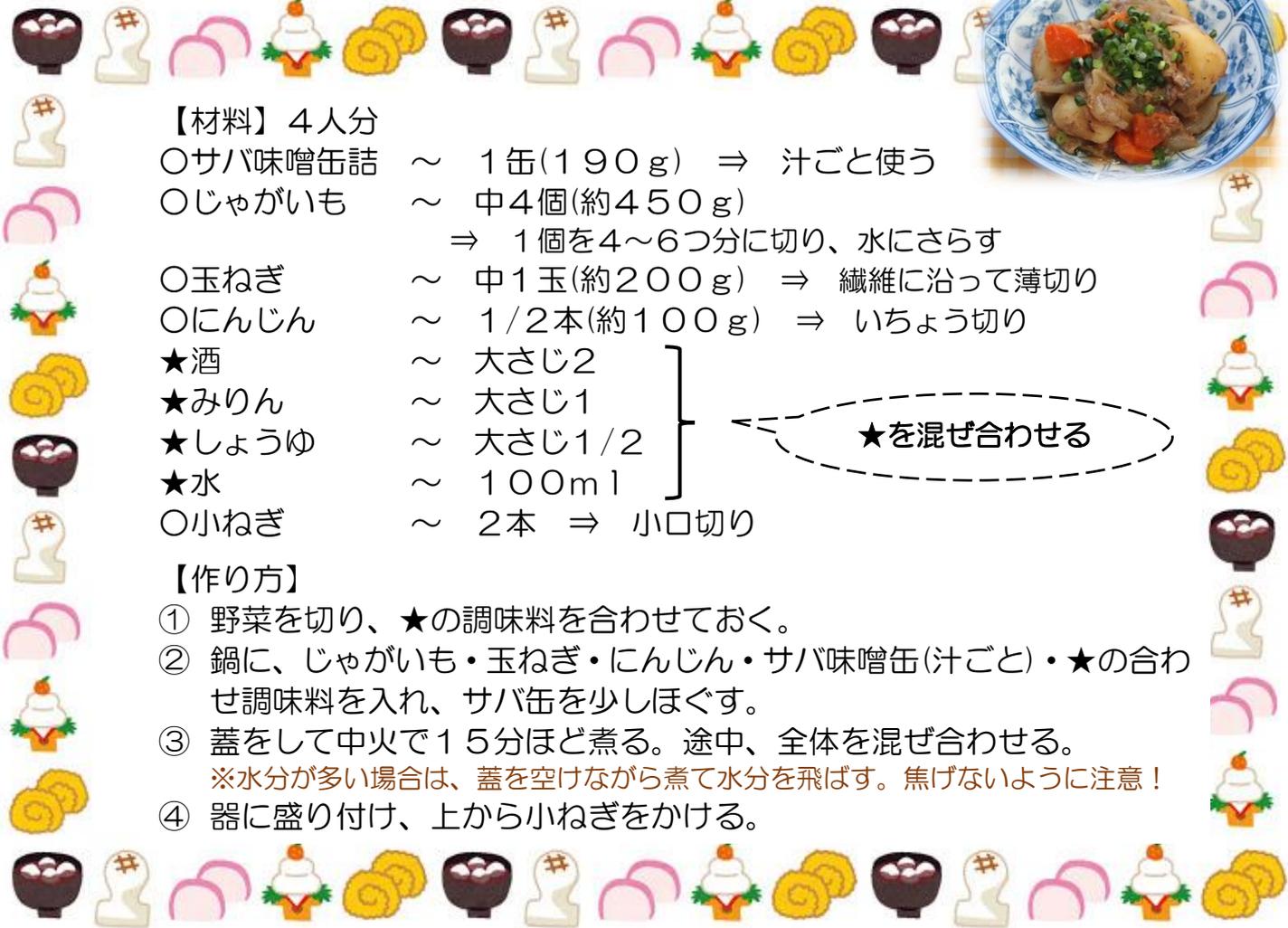




簡単！サバ味噌じゃが



～缶詰を使った時短料理～



【材料】4人分

- サバ味噌缶詰 ～ 1缶(190g) ⇒ 汁ごと使う
- じゃがいも ～ 中4個(約450g)
⇒ 1個を4～6つ分に切り、水にさらす
- 玉ねぎ ～ 中1玉(約200g) ⇒ 繊維に沿って薄切り
- にんじん ～ 1/2本(約100g) ⇒ いちょう切り
- ★酒 ～ 大さじ2
- ★みりん ～ 大さじ1
- ★しょうゆ ～ 大さじ1/2
- ★水 ～ 100ml
- 小ねぎ ～ 2本 ⇒ 小口切り

★を混ぜ合わせる

【作り方】

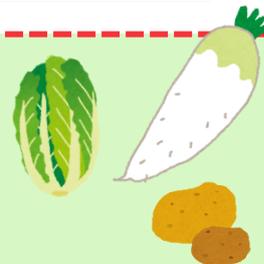
- ① 野菜を切り、★の調味料を合わせておく。
- ② 鍋に、じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・サバ味噌缶詰(汁ごと)・★の合わせ調味料を入れ、サバ缶を少しほぐす。
- ③ 蓋をして中火で15分ほど煮る。途中、全体を混ぜ合わせる。
※水分が多い場合は、蓋を空けながら煮て水分を飛ばす。焦げないように注意！
- ④ 器に盛り付け、上から小ねぎをかける。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
238	10.5	6.8	124	0.9	5.8

【ワンポイント】

♪サバ缶は骨まで柔らかく加工されていて食べやすく、味噌缶、味付け缶(しょうゆ味)、水煮缶と味も3種類あります。
切干大根と煮たり、炊込みごはんに入れてもおいしいですよ♪



♪また、缶詰の味がしっかりとしているので、使う調味料が少なく済みます。
生臭さが気になる場合は、しょうがを入れると臭い消しになりよいでしょう。

♪冬は野菜が不足しがちです。根菜類や冬野菜、乾物野菜や冷凍野菜など、限られた中でも上手に使い、意識して野菜を食べるようにしましょう！



簡単！サバ味噌じゃが



～缶詰を使った時短料理～



【材料】4人分

○サバ味噌缶詰 ～ 1缶(190g) ⇒ 汁ごと使う

○じゃがいも ～ 中4個(約450g)
⇒ 1個を4～6つ分に切り、水にさらす

○玉ねぎ ～ 中1玉(約200g) ⇒ 繊維に沿って薄切り

○にんじん ～ 1/2本(約100g) ⇒ いちょう切り

★酒 ～ 大さじ2

★みりん ～ 大さじ1

★しょうゆ ～ 大さじ1/2

★水 ～ 100ml

○小ねぎ ～ 2本 ⇒ 小口切り

★を混ぜ合わせる

【作り方】

⑤ 野菜を切り、★の調味料を合わせておく。

⑥ 鍋に、じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・サバ味噌缶詰(汁ごと)・★の合わせ調味料を入れ、サバ缶を少しほぐす。

⑦ 蓋をして中火で15分ほど煮る。途中、全体を混ぜ合わせる。

※水分が多い場合は、蓋を空けながら煮て水分を飛ばす。焦げないように注意！

⑧ 器に盛り付け、上から小ねぎをかける。

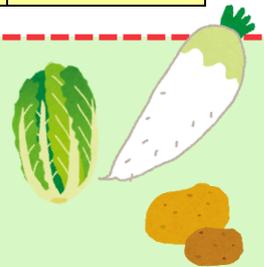


【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
238	10.5	6.8	124	0.9	5.8

【ワンポイント】

♪サバ缶は骨まで柔らかく加工されていて食べやすく、味噌缶、味付け缶(しょうゆ味)、水煮缶と味も3種類あります。切干大根と煮たり、炊込みごはんに入れてもおいしいですよ♪



♪また、缶詰の味がしっかりとしているので、使う調味料が少なく済みます。生臭さが気になる場合は、しょうがを入れると臭い消しになりよいでしょう。

♪冬は野菜が不足しがちです。根菜類や冬野菜、乾物野菜や冷凍野菜など、限られた中でも上手に使い、意識して野菜を食べるようにしましょう！