

煮込み料理で野菜の摂取量アップ! ~缶詰を使ったサバのキムチ煮~



<材料> (2人分)

- サバの味噌煮缶詰 200g (1缶)
- もやし 200g (1袋)
- キムチ 80g
- 玉ねぎ 50g (1/4個)
- 水菜 30g
- ごま油 4g (小さじ1)
- 水 100g

<栄養価> (1人分)

- エネルギー 265kcal
- たんぱく質 19.5g
- 脂質 16.0g
- 炭水化物 14.2g
- 食物繊維 3.1g
- 塩分 2.3g

(日本食品標準成分表8訂)

<作り方>

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② 鍋にごま油を敷き、キムチ、もやし、玉ねぎを炒めた後、
サバの味噌煮缶詰、水を入れて煮込む。
- ③ ざく切りにした水菜を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④ お皿に盛り付けて、最後に水菜の葉を乗せる。

★ レシピのポイント・アレンジ ★

- ・今回のレシピは約半日分の野菜量を摂取することができます。
- ・冷凍野菜を使うとより手軽に野菜を摂取することができます。
- ・サバの味噌煮を使うことで味付けの手間が省けつつ、
簡単に魚を摂取することができます。



監修 公益社団法人香川県栄養士会
管理栄養士 岩木博久

