

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。

