

体ポカポカ 血液サラサラ

エネルギー 394Kcal 塩分 2.6g

さば缶とたっぷり野菜の みそバター鍋



一年で一番寒いこの時季。

みそにバターのコクをプラスした、アツアツのひとり鍋はいかがでしょう？

お魚や野菜は、缶詰や冷凍を使えば面倒な下ごしらえ不要。ヘルシーなのに食べ応え満点です！



らくらくポイント

材料をひと鍋に入れて火にかけるだけで簡単！

魚と野菜の面倒な下ごしらえが不要。キッチンも汚れません！！



ヘルシーポイント

さば缶のEPAは、血液サラサラ効果が期待できます。

野菜もたっぷり摂れて、栄養バランス抜群。身体が温まります！

材料（1人分）

さば水煮缶 1缶（190g）

冷凍ミックス野菜（洋風）120g

※ブロッコリー、カリフラワー、にんじんなど。
なければ好みの冷凍野菜でもよい。

A { みそ 小さじ1
水 カップ1/2

バター 小さじ1

一味とうがらし 適宜

※計量スプーンがない場合は、ペットボトルのキャップが便利。
メーカー等にもよりますが、目安はキャップ2杯で小さじ1、
キャップ1杯弱（スクリュー線の上まで）で小さじ1です。

作り方

1. 鍋にAを入れてよく混ぜ、さば水煮缶を缶汁ごと、ミックス野菜を凍ったまま加える。
2. 中火にかけ、5～6分ほど煮る。
3. 仕上げにバターをのせ、お好みで一味とうがらしをふる。

レシピ監修：村田裕子（料理研究家・管理栄養士）

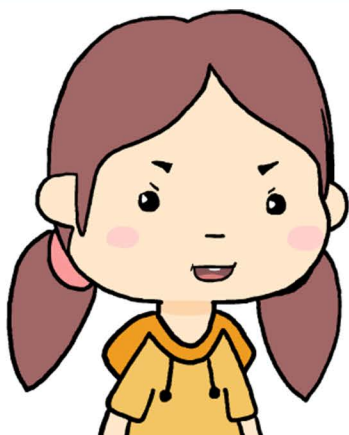
動画公開中！チャンネル登録と
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

