

～ さば水煮缶の彩り煮 ～



さば水煮缶を使うことで手軽に作ることができます。また、野菜もたくさんとることができる一品になっています。生姜もきかせて減塩しましょう。

材料(4人分)	分量	目安量
さば水煮缶	1缶	150g
白菜	200g	
にんじん	20g	
しめじ	40g	
小松菜	80g	
生姜	1片	10g
酒	大さじ1弱	12g
しょうゆ	大さじ1/2	
こしょう	少々	
水溶き片栗粉	適量	

作 り 方

- ① 白菜は2cmくらいのざく切りにする。にんじんは短冊切り、しめじは石づきを取ってバラバラにしておく。
- ② 小松菜は色よくゆで2cmくらいの長さに切り、生姜は千切りにしておく。
- ③ 鍋に、小松菜以外の食材を入れる。さば水煮缶は汁ごと加える。
- ④ ③に酒としょうゆを加え、7～8分煮る。
- ⑤ こしょうをふり、水溶き片栗粉でとろみをつけ、小松菜も加えてできあがり。

栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
77kcal	7.5g	3.4g	3.8g	0.6g