



# 春野菜とさばのトマト煮



## <1人分の栄養価>

- ・エネルギー:234kcal
- ・たんぱく質:18.2g
- ・脂質:11.7g
- ・炭水化物:13.0g
- ・食塩相当量:1.4g

野菜量  
85g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
さば水煮缶	2缶(300g)		① 菜の花はさつと茹で、冷水にとって水気をしぼり、食べやすい長さに切る。 ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、玉ねぎ、しめじ、キャベツの順に加えて炒める。具材に火が通ったら、Aとさばの水煮を汁ごと加えて煮る。 ③ 器に盛って、菜の花を添える。
新玉ねぎ	1/2個	うす切り	
しめじ	70g	小房に分ける	
春キャベツ	2枚	ざく切り	
菜の花	60g		
にんにく	1かけ	すりおろす	
A	ホールトマト缶	1/2缶	
	固形コンソメ	1個	
	ケチャップ	小さじ4	
	みりん	小さじ4	
	こしょう	少々	
	オリーブ油	大さじ1	

## ☆ポイント☆

手軽で栄養満点なサバ缶を使った一品です。  
 季節の野菜の旨みがぎゅっと詰まっています。  
 トマト缶の赤色で食欲増進効果があり、見た目に鮮やかです。  
 旬の野菜やきのこでアレンジ可能！ご自宅にある食材で作ってください。

