

かんたん

No.41

ふれ愛レシピ

サバ味噌煮缶の煮つけ

「つくしんぼの会」より
メニューを提供いただきました！

材料（2人分）

サバ味噌煮缶	…	1缶
絹さや	……	5枚
厚揚げ豆腐	……	150g
しめじ	……	1袋(100g)
めんつゆ	……	大1(3倍濃縮)
水	……	100cc



バックナンバーをホームページに掲載しています！
右のQRコードから検索いただけます。



今回のレシピは栄養豊富なサバを使った
ご飯によく合う一品です。
ぜひお試しください。



ふれ愛キャラクター
AIちゃん

- ① 絹さやは半分に切り、水100ccにめんつゆ大さじ1を入れ、さっと煮たあと取り出しておく。
- ② ①の煮汁に、サバ味噌煮缶と食べやすい大きさに切った厚揚げ豆腐としめじを加え、5分ほど煮詰める。
- ③ 器に盛り、きぬさやをトッピングしたら完成！

【栄養成分】(2人分)

エネルギー	634kcal
たんぱく質	40.8g
脂質	38.4g
炭水化物	36.7g
塩分	4.1g