



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

壬生菜とさば缶の小鍋



壬生菜の代わりに水菜でも♪

所要時間



20分

【材料】（2人分）

・壬生菜…200g ・さば缶（水煮）… 1缶（190g）

A 酒…大さじ1 みりん…大さじ1 だし汁…600cc

【作り方】

- ①壬生菜をさっと茹でたら水にとり、軽く絞ってから3～4cm幅に切る。
- ②鍋にAを入れて加熱する。
- ③②にさば缶を汁ごと加え、①を入れてひと煮たちさせる。

【栄養成分など】（1人分）

・エネルギー	231kcal
・たんぱく質	21.9g
・脂質	10.5g
・炭水化物	8.2g
・食塩相当量	1.3g
・野菜量	100g

壬生菜は生で入れても手軽に作れます。かつおと昆布でしっかりとだしをとると、さば缶の塩味だけでも美味しく仕上がりますよ。

