



サバの缶詰と大根の煮物

栄養士コメント

缶詰を使用することで魚の下処理がいらず、鯖の缶詰の汁を出汁代わりに使用しているので、ダシを取る必要もなく手軽に作れます。また、缶詰は魚の骨ごと食べられるのでタンパク質だけでなくカルシウムを摂取するのに最適です。

作り方

- : 大根は皮を剥いて1cmの厚さのいちょう切りにする。
- : サバ缶の汁、砂糖、みりん、料理酒、水、生姜を鍋に入れて 大根を柔らかくなるまでよく煮る。
- : 大根が煮えたら、さばの水煮、醤油を加えて5分程煮る。
- : 器に盛り付けて、お好みでネギを散らして完成。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	251 kcal
2. たんぱく質	13.6 g
3. 総脂質	18.5 g
4. 炭水化物	10.8 g
5. カルシウム	186 mg
6. リン	248 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.9 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. サバ缶(食塩不使用)-----	1/2	缶
2. 大根-----	80	g
3. だししょうゆ-----	1/2	大サジ
4. 三温糖-----	1	小サジ
5. みりん-----	1	小サジ
6. 料理酒-----	1	小サジ
7. 生姜・みじん切り-----	1/4	小サジ
8. 水-----	50	ml
9. 万能ねぎ-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)