

根菜とさば味噌煮缶の煮物



7 災害に
そなえよう



材料（4人分）

カット野菜（根菜）	350～400g
生しいたけ	4 枚
だし汁	200cc
さば味噌煮缶	1 缶（190g）
しょうが	5 g
万能ねぎ	少々

ポイント

手間なし簡単！カット野菜と缶詰を利用した献立です。だし汁を作るときは市販の「だしパック」が便利です。煮出すだけで簡単においしいだしができますよ。

作り方

- 1 生しいたけは乱切りにする。しょうがはすりおろす。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にだし汁と根菜を入れて煮る。
- 3 野菜が柔らかくなり始めたら、生しいたけ、さば味噌煮缶（汁ごと）、しょうがを入れて煮る。
- 4 汁気がなくなったら火を止め、器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー148kcal / たんぱく質 9.0 g / 脂質 6.6 g / 食塩 0.5 g