

【さんま蒲焼缶で蒸し野菜】レシピ

材料＜4人分＞

さんまの蒲焼缶 2缶
 1缶当り { 内容量 100g
 (固形量 80g)
 もやし 320g
 チンゲン菜 120g
 ごま油 大1と小1



- ◆缶詰を調味料として利用できる
- ◆缶詰という保存食を通常の料理に利用
- ◆味付け缶なら何でも変更可能

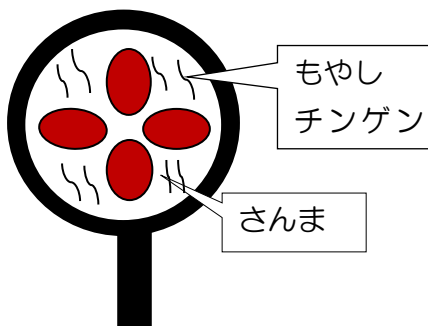
★1人分の栄養価

エネルギー 163kcal 食塩相当量0.8g

《作り方》

- ① もやしは洗っておく。
- ② チンゲン菜は茎と葉に分け、茎は幅を1cm程に切り、葉は縦半分に切り、3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにもやしとチンゲン菜を入れ、さんまの蒲焼缶を汁ごと入れる。
※さんまの身は、半身ごと放射線状に並べる。(下図参考)
- ④ ③に蓋をして野菜に火が通るまで蒸し焼きにする。(中火で5分程度)
- ⑤ ④の蓋をとり、ごま油をかけ、水分が少なくなるまで焼く。(強火で3分程度)
- ⑥ さんまが崩れないように取り、皿に盛り付ける。

※このように並べて焼くと、盛り付けの時に取り出しやすくなります。



旬のさんまと、落花生
 美味しい食べ物が多くて困るチーヌ!

トリオボンチーヌ♪



●さんまなどの青魚は、DHE や EPA などを含み善玉コレステロールを増やす効果があります。

●野菜もしっかり摂取することができます。お好みで人参や長ねぎ、きのこ類などを入れても美味しく、色合いもきれいに仕上がります。