

＼ 缶汁のうま味をいかして /

魚味付け缶のレンジで簡単なベ



電子レンジで



写真は
2人分

ポイント

- いわし、さば、さんまなど味付け缶詰の缶汁のうま味で、残り野菜がおいしくなります。
- 水煮缶の場合は、めんつゆで調味するとおいしくなります。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	223kcal
たんぱく質	16.2g
食塩相当量	1.1g

材料 (2人分)

魚みそ煮缶……………1缶 (190g)
白菜……………150g
にんじん……………1/4本 (40g)
ねぎ……………1/4本 (20g)
おろししょうが……………小さじ1/2
酒……………小さじ1
しょうゆ (味が足りないようなら)……………適宜

作り方

- ① 白菜は、食べやすい大きさに、にんじんは短冊切り、ねぎは斜めに切る。
- ② 耐熱容器に切った野菜を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジの600Wで4分加熱する。(電子レンジにより時間が多少異なります)
- ③ やわらかくなった野菜の中に魚みそ煮缶を大きめにくずし、缶汁ごと混ぜ合わせる。
- ④ しょうが、酒をふりかけて、もう一度電子レンジの600Wで1分加熱する。