

紀の川料理教室 メニュー

・サバと白菜の煮つけ

(1人分)

エネルギー 381kcal

たんぱく質 29g

食物繊維 3.2g

カルシウム 618mg

鉄分 12.2mg

塩分 1.6g



材料 (2人分)

- ・サバ缶 (味噌煮) 1缶 (180g) ・厚揚げ (6cm角) 2枚 (240g)
- ・白菜 200g

A (水 1/2カップ (100ml) ・めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1
・しょうゆ 小さじ1/2 ・砂糖 小さじ1/2
・しょうがチューブ 1~2cm (あればせん切り1片分)

- 1 厚揚げは、ペーパータオルでおさえて油抜きし、1枚を8等分に切る。
- 2 小鍋か小さめのフライパンに厚揚げ、2cm幅に切った白菜、Aの調味料、サバ缶 (全量) を入れて、中火にかけ煮る。
- 3 器に盛りつける。