

# サバ缶と豆腐のさっと煮



## 材料（4人分）

サバ水煮缶 2缶、木綿豆腐 2丁、エノキ 1袋、  
ショウガ 20g、小ネギ 6本、水 200ml、塩少々、  
七味唐辛子適量

【調味料 A】砂糖大さじ 1、酒大さじ 2、しょうゆ小さじ 2

## 【1人当たりの栄養価】

エネルギー 315kcal 食塩相当量 1.4g

## 【野菜・きのこ類の量】

35g（1日の野菜摂取量目標量 350g）

## 作り方

- ① 木綿豆腐は 6 等分に切る。  
エノキは石づきを取り、半分に切り、ほぐす。  
ショウガは千切りにし、小ネギは小口切りにする。



- ② ボウルにサバ缶の汁を入れ、調味料 A を混ぜる。



- ③ 鍋に水と②、豆腐とサバ、ショウガを入れ、  
豆腐に煮汁をかけながら煮る。



- ④ ③が煮えたら、塩を加え、味を調える。  
器に盛り、小ネギを散らす。  
お好みで七味唐辛子をかける。



★このレシピは、電子レンジでもできます！耐熱ボウルに豆腐とサバを入れ、②をかけて、ショウガをのせ、ラップをかけます。600Wの電子レンジで5分加熱するとできます。