

サバ味噌おじや(主食)



1人当たりの栄養価

エネルギー 590kcal 食塩相当量 1.2g

野菜・きのこ・海藻の量 100g

(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

サバ味噌煮缶を使ったおじやです。サバ缶のほか、野菜やきのこ、海藻類が入り、具沢山で食べ応えがあります。今回は、ニンジンや長ネギ、シメジを入れましたが、ご家庭で余っている野菜やきのこなどを入れてもおいしくできます。

材料(2人分) 調理時間 20分

サバ味噌煮缶 1缶、水 300ml、ごはん 300g、
ニンジン 1/2本、長ネギ 1/2本、シメジ 1/2パック、
カットわかめ(乾) 2g、卵 2個、ゴマ油 小さじ2

作り方

- ① ニンジンは短冊切り、長ネギは斜め切りにする。シメジは石づきを取り、手でほぐす。わかめは水で戻して水けをしぼり、ざく切りにする。
- ② 鍋にニンジンと水とサバ味噌煮缶を汁ごと入れて中火にかける。
- ③ ふつふつしてきたら長ネギとシメジとわかめとごはんを加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 卵は溶いておき、③に回し入れ、ひと煮立ちさせる。ゴマ油を回し入れ、火を消す。

広報しろい 2023年10月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)