

サバの味噌煮缶のホイコーロー風(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 233kcal 食塩相当量 0.9g

野菜の量 119g(1日の野菜摂取量 350g)

6月は食育月間です。普段料理をしない人も料理に挑戦してみませんか。この1皿で野菜もとれ、缶詰の味付けで作るので、調味料を混ぜ合わせたりする手間も省けます。自分で料理を作ることは、日々の食生活の見直しにもつながります。小さいお子さんもキャベツなどの野菜をちぎるなど、簡単な作業から始めてみるのはいかがでしょうか。食への興味が広がり、食べ物の好き嫌いが改善するきっかけにもつながります。

材料(2人分) 調理時間 15分

サバの味噌煮缶詰 1缶(150g)、キャベツ 150g、ピーマン 1個、ニンジン 1/3本、ニンニク 1かけ、ショウガ 1かけ、サラダ油小さじ2

作り方

- ① キャベツはざく切り、ピーマンとニンジンは太めの千切り、ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とニンニク、ショウガを入れて火にかける。(中火)
- ③ ショウガが香り出したら、ニンジン、ピーマン、キャベツを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ サバの味噌煮缶詰を汁ごと入れて、汁が少し残るくらいまで炒める。