

さば缶トマト煮プレート

時短でコクうま！
トマト缶とさば味噌のみのお手軽レシピ



Point!

たんぱく質としょうぶな骨つくりのために必要なカルシウムを多く含んでいる“さば缶”を使ったメニューです。

材料(2人分)

エネルギー 571kcal /たんぱく質 23.3g /脂質 20.2g
糖質 74.6g/カルシウム 270mg/ビタミンD 4.8mg
食塩相当量 2.4g

さば缶トマト煮

さば味噌缶(固形のみ)…100g
カットトマト…200g
玉ねぎ(みじん切り)…1/4コ
砂糖…小さじ1
コンソメ…小さじ1
中濃ソース…小さじ1

(a)

バターライス

ごはん…300g
粉チーズ…大さじ1
パセリ(みじん切り)…適量
コンソメ…小さじ1/3
粗挽き黒こしょう…少々
バター…10g

作り方

さば缶
トマト煮

バター
ライス

- 1 ポリ袋にさば缶、カットトマト、玉ねぎ、(a)の調味料を加えて軽く混ぜる。
- 2 ポリ袋の中の空気を抜いて、上の方で固く結ぶ。鍋にお湯を沸かし、鍋底に皿を敷く。その中に①を入れて20分中火にかける。
- 3 ボウルにごはん、粉チーズ、パセリ、コンソメ、粗挽き黒こしょう、バターを入れる。ラップをかけて、レンジ600Wで2分加熱し、取り出してよく混ぜる。
- 4 器に②と③を盛り付ける。

✓ Check

ポリ袋は、熱に強いポリ袋(高密度ポリエチレン)をご使用ください。

