

R5年度.4月号

サバ缶とじゃがいものキムチ煮



エネルギー 177kcal

たんぱく質 13.2g

食塩相当量 1.1g

材 料 (2 人 分)

サバ水煮缶……………1/2缶
 じゃがいも……………1個
 キムチ……………60g
 酒……………小さじ2
 みりん…………… 小さじ2
 水……………200ml
 青ネギ(小口切り)…適量

作 り 方

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切りさつと水にくぐらせ、耐熱容器に入れてふんわりラップをしてレンジ(600W)で2分加熱する。
- ②鍋にAと①、キムチを入れ火にかけ、沸騰したら水気を切ったサバ缶を加えて3分煮る。
- ③器に②をも盛り、青ネギを散らす。