

鯖缶とキャベツの簡単蒸し



材料(2人分)

所要時間 5分程度
費用目安 100円前後

鯖の水煮缶 1缶(150g)
キャベツ 4枚(100g)
●ごま油 小さじ1
●醤油 小さじ1
●穀物酢 小さじ1
●おろしにんにく 小さじ1/4
●砂糖 小さじ1/4
白いりごま 適量
輪切り唐辛子 適量

作り方

- ①耐熱容器に鯖の水煮缶を水気を切って入れる。
キャベツは洗って適当な大きさにちぎる。
- ②耐熱容器にラップをして2分レンジで加熱する。
- ③●の調味料を全て入れ、よく和える。
- ④お好みで白いりごま、輪切り唐辛子を飾って完成。

(1人分)

エネルギー	192kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	10.7g
炭水化物	6.0g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	1.0g

ポイント・アドバイス

鯖缶には生活習慣病やアレルギー疾患の改善が期待できると言われているDHA,EPAが豊富に含まれています。
また、骨ごと食べられるのでカルシウムも摂ることができます。
料理をするのが面倒な日でも材料を入れて電子レンジに入れるだけで簡単に作れるレシピです。