



約25分



* 1人あたりの野菜摂取量：約96g

主菜	さばとねぎのトマトしょうゆ煮		
ポイント	トマトの酸味であっさりした味わい。食欲がなくても食べられる1品です。		
食 品 名	数 量 (4人分)	下 準 備	作 り 方
生さば こしょう 長ねぎ トマト しょうが 酒 しょうゆ 水	4切れ(280g) 少々 120g 250g 15g 大さじ4 小さじ2 カップ1	半分に切って ふっておく 2cm長さに切る 角切り せん切り A 混ぜ合わせる	1 フライパンを熱し、長ねぎを 入れて焼き色をつける。 2 しょうが、Aを加え煮立てる。 3 さばとトマトを入れ、アルミ ホイルで落とし蓋をして、 中火で10分程度煮る。
＜準備するもの＞ アルミホイル			

1人分の 栄 養 価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	215	15.6	11.9	7.0	21	1.5	0.6

