



【料理名】

さば缶きんちゃくとゴロゴロ野菜の豆乳鍋

テーマ：野菜、減塩、ヘルシー鍋セット



材 料	分 量 (2人分)
さばみそ煮缶	1/2 缶 (75 g)
油あげ	2 枚
豆乳	100 c c
じゃがいも	80 g (中1ケ)
玉葱	100 g (1/2ケ)
人参	70 g (1/2本)
大根	150 g (5 cm位)
ブロッコリー	70 g (1/4房)
白菜	150 g (2~3枚)
しいたけ	20 g (2枚)
水菜	30 g
だし汁	カップ3
塩、こしょう	少々
※リゾット用	
ごはん	120 g
粉チーズ	5 g

【作り方】

- 1 さばみそ煮缶を身と汁に分け、油揚げは沸騰した湯の中で油抜きをして、半分に切っておく。
- 2 白菜は芯と葉に分け、葉の部分は1分位ゆでて、みじん切りにして、水気を絞っておく。水菜の茎4本も湯をくぐらせ、しんなりさせておく。
- 3 根生姜の半量はみじん切り、残りの半量はうす切りにする。
- 4 さばきんちゃくを作る。
さば缶の身の部分に2の白菜と3のみじん切り生姜をませ合わせ4等分して半分に切った油揚げに詰め、2の水菜の茎で口を結ぶ。
- 5 じゃがいも4つ割、玉葱くし形、人参7~8mmの半月、大根7~8mmのいちょう、白菜の白い部分は一口大のそぎ切り、しいたけ半分、水菜は5~6cmのざく切り、ブロッコリーは小房に分けて硬めに茹でておく。
- 6 鍋にだし汁を入れ、大根、人参、玉葱、じゃがいも、しいたけを入れ、15分位煮る。
- 7 野菜に火が通ったら、白菜の芯、さばきんちゃく、生姜のうす切り、さば缶の汁を入れて、5分程度煮る。
- 8 豆乳を加えて、ひと煮立てさせ、ブロッコリー、水菜を入れてあたたまったら、好みで塩、こしょうを加えて食べる。
- 9 土鍋に汁と具を残し、ごはんを加えて煮てから、粉チーズを加えてリゾットにして食べても良い。

栄養価 (1人分)

熱量 278kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.5 g 野菜の量 285 g

※リゾットありの場合

栄養価 (1人分)

熱量 507kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 0.7 g 野菜の量 285 g

