

鯖味噌煮とキャベツの重ね蒸し

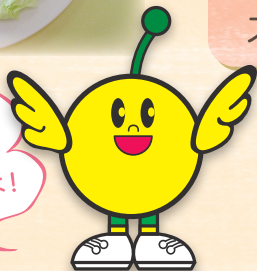


1人分の材料

鯖味噌煮缶…………… 70g (1/2個)
 キャベツ…………… 80g (1~2枚程度)
 ミニトマト…………… 33g (3粒)
 おろししょうが…………… 3g
 スライスチーズ…………… 18g (1枚)



鯖の味噌煮の味
 だけで、調味料が
 なくても食べられるよ!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) …… 241Kcal
 たんぱく質 (g) …… 16.9g
 脂質 (g) …… 14.6g
 炭水化物 (g) …… 11.4g
 食塩相当量 (g) …… 1.3g

- ① 鯖缶をかるくほぐし、おろししょうがと混ぜておく。
- ② キャベツはざく切りにし、ミニトマトは1/4に切る。
- ③ 耐熱の器にキャベツをしき、①とミニトマトをのせスライスチーズはちぎって全体に散らす。
- ④ ラップをふんわりとかけて、電子レンジ (500W) で3分程度加熱する。