

主菜

さんま缶とにらのレンジ蒸し

～ 缶詰をアレンジして野菜も一緒にとれる ～



一人分の栄養価 エネルギー 256kcal たんぱく質 17.2g 食塩相当量 1.5g

材料(1人分)

さんま蒲焼缶	1缶
もやし	100g
にら	1/4束 (25g)
ごま油	小さじ1/2
【お好みで】七味唐辛子	適量

作り方

- 【1】もやしは洗って水をきり、にらは3cm幅に切る。
野菜は耐熱皿に入れる。
- 【2】さんま蒲焼はスプーン等で長さを半分に切り、野菜の上に乗せる。
- 【3】ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで約3分加熱する。
- 【4】ラップをしたまま約5分蒸らし、ごま油をかける。

* お好みで七味唐辛子をかけてもおいしいです。



memo にらはキッチンバサミで切ると、包丁とまな板いらずで手軽です。

作り方動画
(区ホームページ)▼

