

主菜

豆腐のさば味噌煮添え



～缶詰を利用して手軽にたんぱく質が摂れます～



一人分の栄養価 エネルギー 287kcal たんぱく質 20.3g 食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

木綿豆腐	小2パック(200g)
さば味噌煮缶	1缶(190g)
小松菜	1/2袋(100g)
小ねぎ(小口切り)	2本
みりん	小さじ1
生姜(すりおろし)	小さじ1

作り方

- 【1】豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ600Wで2分加熱し水気を切る。横半分に切り、皿にのせておく。
- 【2】小松菜は3cm長さに切り、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 【3】鍋にさば味噌煮缶を汁ごと入れ、さばを大きめにほぐす。みりん・生姜を加えて火にかけ、煮立ったら小松菜を加え、さっと煮る。
- 【4】【1】の豆腐に【3】を添え、小ねぎを散らす。

・さば味噌煮缶の代わりに、水煮缶やツナ缶などを利用して、味付けにポン酢やゆずこしょうを加えてもおいしいです。缶詰の他にレトルトパックなども便利に利用できます。
・缶詰によって塩分量が違いますので、缶汁の量は調整してください。