

# サバ缶と切り干し大根の お手軽煮

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 119kcal, たんぱく質 8.6g,  
脂質 6.5g, **食塩相当量 0.8g**

## 【材料（2人分）】

- 切り干し大根 10g ●にんじん（3cmの長さに切る） 1/6本（20g） ●小松菜（3cmの長さに切る）
- オリーブ油 小さじ1（4g） ●生姜（輪切り） 1/3かけ（4g）
- サバ缶（醤油味） 60g ●水煮大豆 20g
- 水 80ml ●濃口醤油 小さじ2/3（4g）

## 【作り方】

サバ缶で味付け簡単♪



奈良県減塩  
キャラクター  
げんえもん

- ① 切り干し大根を水につけて戻し、食べやすい長さに切る。
- ② 野菜を3cmの長さに切る。
- ③ 鍋にオリーブ油と生姜を入れて炒める。
- ④ 香りがたったら、切り干し大根、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ ④にほぐしたサバ缶と水煮大豆を加え、さっと炒める。
- ⑥ ⑤に水を加えて、しばらく煮る。
- ⑦ 醤油を加え、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ⑧ ⑦に小松菜を加え、さっと煮て、器に盛り付ける。

### 小さじ1（5mL）の重量について

|         |           |
|---------|-----------|
| 水・酒：5g  | 醤油・みりん：6g |
| サラダ油：4g | 砂糖：3g     |
| 小麦粉：3g  | 塩：6g      |

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ（5ml）だよ。

