

## 副菜

# 鮭缶かやき

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～

R3野菜たっぷり&減塩レシピ



調理時間:30分

1人分栄養量 **1食分の野菜・いも量108g**

エネルギー：116kcal たんぱく質：7.7g

脂質 2.1g 食塩相当量：1.3g

缶詰はさばやさんまの水煮缶などでもOKで、だし要らず。具材も季節のものでアレンジしましょう！

【材料】4人分

ます水煮缶 …80g	水 …600ml
じゃがいも…150g	みそ…大さじ2
だいこん …100g	
えのきたけ…100g	
長ねぎ … 80g	

【作り方】

- ① じゃがいもは1cm、だいこんは3～5mm厚さのいちよう切りにする。えのきたけは軸を切り落とし、半分に切ってほぐす。長ねぎはななめうす切りにする。
- ② 鍋に水とじゃがいも、だいこん、えのきたけ、ます水煮缶を入れて火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ長ねぎを加えてさつと煮る。