

レンジで簡単！サバのおろし煮

調理時間

10分

主菜

野菜量
1人55g



材料：2人分

サバ缶（味付き）1缶

大根 100g

生姜 5g

小ねぎ 1本

ソラタヨMOVIEで
動画配信中



エネルギー

234kcal

タンパク質

14.5g

脂質

14.9g

食物繊維

1.4g

食塩相当量

1.1g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課

具材を切る

大根は皮をむいてすりおろし、水を切っておく。生姜は皮をむいて、千切りにする。小ねぎは小口切りにする。

レンジ加熱

耐熱容器に大根おろしとサバ缶を汁ごと入れて、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。

仕上げ

器に盛り付け、生姜と小ねぎをのせる。