



10分以内 レンジだけでOK

やさしい 100グラム レシピ No.28

丸ごとトマトと さばのみそスープ煮

これ1品でOK!

材料 (1人分)

- さばみそ煮缶 1/2 缶 (95g)
- トマト 1 個
- 冷凍ブロッコリー 3 房



作り方

- 1) トマトはヘタをとる。
- 2) 耐熱皿に、さばみそ煮、トマト、冷凍ブロッコリーを入れてラップをし、電子レンジ (600W) で4分加熱する。

※ レシピの POINT

下処理がめんどろな魚料理も、缶詰を使えば手軽にできる!

※ 1人分の栄養価等 (区試算)

- 🔥 カロリー 251 キロカロリー
- 🧂 塩分 1.0 グラム
- 🥬 野菜量 225 グラム
- 🕒 調理時間 10 分
- 💰 材料費 269 円



足立区は、あだちベジタベライフ～キウダ、野菜を食べよう～を推進しています

うま味たっぷり 簡単パスタソースに!

アレンジメニュー



フレッシュトマトとさばのパスタ

- 【材 料】スパゲッティー 100g
 (1人分) さばみそ煮缶 1/2缶 (95g)
 トマト 1個
 冷凍ブロッコリー 3房
 粉チーズ 小さじ1

【作り方】表面の「丸ごとトマトとさばのみそスープ煮」を茹でたスパゲッティーと和え、粉チーズをかける。

1人分の栄養価等
 590キロカロリー
 塩分1.1グラム
 材料費314円



あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

野菜を3食しっかり食べよう!

野菜をちよい増し 簡単朝ベジのコツ



市販のカット野菜をお皿に盛り付けるだけ



夕食のみそ汁などを多めに作るだけ



冷凍野菜をチンしてカップスープに加えるだけ

1日の目標摂取量は

350g 以上

- きゅうり 1 本
- ミニトマト 2 個
- にんじん 1/2 本
- レタス 1 枚
- たまねぎ 1/2 個

野菜のレシピはほかにもたくさん! ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
 電話: 03-3880-5433 FAX: 03-3880-5602