

さばと豆腐の味噌煮込み

<材料> (2人分)

鯖の味噌煮缶…………… 1缶(185g)
木綿とうふ…………… 1丁
ねぎ…………… 1本
しょうゆ…………… 小さじ1杯
人参(型抜きして茹でる)…………… 少々
七味唐がらし…………… 少々



<作り方>



- ① 豆腐は、6等分に切る。
- ② ねぎは、4センチ長さの斜め切りにする。
- ③ 鍋に水1/2カップと鯖の味噌煮を缶汁ごと入れ、①②としょうゆを入れて煮込む。
- ④ 豆腐に火が通ったら、火を止めて器に盛り、茹でた型抜き人参を添える。
お好みで七味唐辛子をかける。

エネルギー	塩分
330Kcal	1.5g



缶詰を使うので短時間で簡単に出来ます。骨も柔らかくて食べやすいです。