

～10分で完成！合わせ調味料いらす～

さば味噌缶と春野菜の炒め物



食塩量
0.8g

材料(2人分)

さばの味噌煮缶詰 (煮汁含む)	180g (1缶分)
キャベツ	80g
水煮たけのこ	80g
にんじん	40g
ごま油	4g (小さじ1)

～他にも食べたい春野菜～

アスパラガス 玉ねぎ なら かぶ など
春を代表する野菜はたくさんあります。
どれも、炒め物でも楽しめます。
旬の食材をご賞味くださいね。

下準備



- ・キャベツは3cm角程度の大きさにカットする。
- ・たけのこは一口大のくし形切りにする。
- ・にんじんは1cm幅の短冊切りにする。
- ・さばの味噌煮缶詰は一口大にほぐしておく。
(中骨が気になる場合はここで外す)

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



作り方



① フライパンを熱してごま油を入れる。



② にんじん、たけのこがしんなりするまで中火で炒める。



③ キャベツを加え全体に油が回るよう炒める。



④ さばの味噌煮缶詰を汁ごとに入れ炒め合わせる。全体に味がなじんだら完成。

春が旬！ たけのこ～あく抜き方法～

- ① たけのこは皮をむき、縦に4つ切りにする。たけのこが入る深い鍋に水10カップに対して米ぬか1カップを加える。
- ② たけのこが水から浮き上がらないように平皿などで落とし蓋をして、たけのこに水が被る状態にする。水の状態から強火にかける。
- ③ 鍋が沸騰したら中火にする。40～60分茹で竹串がすっと通るくらいまで柔らかくなったら火を止め自然に冷ます。冷めたら水で米ぬかを洗い流す。



●●減塩のコツ●●

- ・缶詰の煮汁を活用し調味料の使用は最小限に
- ・**ごま油の風味で減塩**

●●いろいろアレンジ●●

- ・黒コショウをかけるとアクセントが付きやすい
- ・野菜炒めミックスを使うと時短になる
- ・夏は、ナスやピーマン、トマトの使用もおすすめ

さば味噌缶と春野菜の炒め物
(1人分)

- ・**食塩量** 0.8g
- ・エネルギー量 199kcal
- ・野菜量 100g

