

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



肉じゃがをサバ缶で作る！ サバじゃが



1人分
栄養価

・エネルギー	284kcal
・たんぱく質	22.9g
・脂質	10.8g
・炭水化物	22.1g
・食塩相当量	1.7g

材 料 (2人分)

- ・サバの水煮缶 1缶
- ・じゃがいも 2個
- ★めんつゆ3倍濃縮 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1/2
- ★しょうが 1片

作 り 方

- ① しょうがはすりおろし、じゃがいもは皮を剥いて小さめの乱切りにする。
- ② 耐熱容器にサバの水煮缶を汁ごと入れ、サバに爪楊枝で数か所刺す。そこに、①と★を加えてふんわりラップをし、電子レンジで600W・約6～7分加熱したら出来上がり♪

 チェックポイント

- ① めんつゆ2倍濃縮⇒大さじ1.5
めんつゆ4倍濃縮⇒小さじ2強
- ② 電子レンジ500W⇒8分30秒
電子レンジ700W⇒5分40秒

 アレンジポイント

- ① 仕上げにお好みで小ねぎを散らすのもオススメです！

これまで掲示したレシピを知りたい方はこちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取ると会社ホームページのお知らせへアクセスできます！そこから過去のレシピや栄養コラムをご覧ください♪