

レンチン

鯖大根煮

鯖缶と大根、

調味料をレンジでチン

お手軽にできる鯖大根です



※上記の写真は2人前になります

コツ・ポイント

鯖缶を利用し、レンジで簡単にできる大根煮です。調理後は、少し置いておくと味が染み込んでよりおいしくいただけます。

鯖の代わりにイワシやさんまの水煮缶、大根の代わりにじゃがいもでもおいしく作れます。

1



大根は、皮をむき1cm幅のいちよう切りにする。しょうがは、薄切りにする。

2



耐熱ボウルに、大根、水を入れふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで5分加熱する。

3



(2)の水を捨て、さば水煮缶を汁ごと入れ、A、しょうがを入れふんわりラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。

材料 (2人分)

さば水煮缶……………1缶(180g)	A)
※缶の中の水ものも含めた180g鯖の場合は130g	しょうゆ……………小さじ2
大根……………1/3本(300g)	砂糖……………小さじ2
水……………30ml	酒……………大さじ1
しょうが……………1/2かけ	

栄養計算(1人分)

エネルギー……………158kcal	炭水化物……………7.4g
たんぱく質……………12.1g	食塩相当量……………1.5g
脂質……………6.1g	

レシピ監修:川島 美由紀 先生