

レンジでさばのトマト煮込み

【材料(2人分)】

- さば…2切れ(1切れ80g程度)
- ブロッコリー…60g
- しいたけ…2枚

- A
- カットトマト缶…200g
 - コンソメ顆粒…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - 砂糖…小さじ1

さばを鶏肉にかえても
美味しく出来ます♪



【作り方】

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分ける。しいたけは石づきを取り4等分に切る。Aを混ぜ合わせる。
- ② 耐熱ボールにブロッコリー、しいたけ、さばを入れ、上からAの調味料をかけてふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③ 器に盛る。



エネルギー・・・262kcal
たんぱく質・・・20.4g
脂質・・・13.8g
カルシウム・・・37mg
鉄・・・2.2mg
食塩相当量・・・1.3g

(1人分)