

切干しだいこんと さけのトマト煮

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(4人分)

- ✦切干しだいこん …………… 30g : 戻さず軽く洗う
- さけの水煮缶 …………… 1缶(180g)
- ✦トマト缶 …………… 1/2缶(200g)

Point

乾物や缶詰の野菜は
保存がきくので、
ストックしておく
普段の料理にも
活用できます。

作り方

- ① フライパンを温め、切干し大根・さけ缶(汁ごと)・トマト缶を入れ、
水分をとばしながら炒め煮にする。



さけをさば・いわし・
ツナ等の缶詰に変えたり、
パンにはさんでもおいしく
いただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
97kcal	2.2g	0.4g	518mg	7mg

