

ぼれいしょの含め煮<副菜>



エネルギー 114kcal

塩分 0.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

ぼれいしょには血圧を下げる効果のあるカリウムが含まれています。
サバには生活習慣病を予防するDHAが豊富に含まれています。

阿知須共立病院 栄養科

ぼれいしょの含め煮の作り方

材料（2人分）

ぼれいしょ	1個
人参	1/4本
サバ缶	40g
グリーンピース	10g
しょう油	小さじ1
A 砂糖	小さじ2/3
だし汁	カップ1



- ① ぼれいしょ、人参は乱切りに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、さらにぼれいしょ、人参、サバ、Aを加え、落し蓋をし加熱する。
- ③ 沸騰したら弱火で約15分加熱する。
- ④ 別の鍋に水を沸騰させグリーンピースをゆでる。
- ⑤ ③を盛り付け、最後にグリーンピースを散らす。

サバ缶を使うことで
手軽に魚を食べることができます。
サバ缶の汁も一緒に入れて煮ると
より美味しいですよ！

