

## ダイニングメニュー

さば缶の汁も使った、さば缶レシピ第2弾!!

# さば大根

お客様の  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理

私たちが  
考えた  
Dining  
スタッフ考案  
メニュー



### ■材料〈4人分〉

さば味つけ缶詰……………1缶(190g)  
だいこん……………400g  
にんじん……………100g  
水……………300ml  
こい口しょうゆ……………大さじ1と1/2  
みりん……………大さじ1と1/2  
サラダ油……………適量  
青ねぎ(小口切り)……………適量

### ■作り方…調理時間約30分

- ①さば味つけ缶詰の身と煮汁を分ける。
- ②だいこんは皮をむき、ひと口大に切り、米のとぎ汁(分量外)で軟らかくゆでる。
- ③にんじんもひと口大に切り、下ゆでする。
- ④鍋にサラダ油を入れ②・③を炒め、水・①の煮汁・こい口しょうゆ・みりんを加えひと煮立ちさせ、中火で10~15分煮込む。
- ⑤④に①の身を加え、軽く煮込む。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、青ねぎをのせる。



だいこんをゆでる際に、米のとぎ汁がない場合は少量のお米を入れて下ゆでしてください。唐がらしを利かせてもいいでしょう。だいこんの代わりにかぶを使ってもおいしくつくれます。

### 食事 バランスガイド

1人あたり: 159kcal

