

## 鯖缶と大豆のトマト煮込み

材料 (4人分)

栄養価 (1人分)

食品名	使用量
さば缶水煮	190 g (1缶)
蒸し大豆	100 g (水煮)
たまねぎ	230 g (中1個)
にんじん	140 g (1/2本)
じゃがいも	250 g (中2個)
トマトジュース	500 g
固形ブイヨン	15 g (3個)
水	1000ml

エネルギー	250 kcal
タンパク質	17.2 g
脂質	11.0 g
炭水化物	28.8 g
塩分	2.6 g
カルシウム	172 g
ビタミンD	5.2 μg
ビタミンK	13.5 μg



作り方

- ① 缶詰からさばを取り出し、軽くほぐしておく。
- ② 玉ねぎは5mm程度にスライスする。
- ③ 人参とじゃがいもは1cm程度のいちょう切り。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れ加熱する。
- ⑤ 中火で玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れて炒める。
- ⑥ 野菜がしんなりしたら、鯖と大豆を入れ軽く炒める。
- ⑦ 水を入れ沸騰するまで強火で加熱する。
- ⑧ 沸騰したらトマトジュースと固形ブイヨンを入れて弱火で加熱する。
- ⑨ アクをとりながら15分ほど煮込んだら出来上がり。

**さば缶や大豆で栄養素豊富に！**

トマトジュースの代わりにトマト缶を使うと甘みがあり、酸味が苦手な方でも食べやすくなります。

## オクラとトマトの納豆和え

栄養価 (1人分)

エネルギー	42 kcal	カルシウム	34.5 mg
タンパク質	3.3 g	ビタミンD	0 μg
脂質	1.6 g	ビタミンk	105.5 μg
炭水化物	4.7 g		
塩分	0.4 g		

作り方

- ① オクラのヘタを取り、塩でこすってうぶ毛をとり除く。
- ② オクラを耐熱皿に並べラップをかけ、電子レンジ600wで1分10秒加熱する。
- ③ オクラが冷めたら小口切りで1cm幅に切る。
- ④ トマトはヘタを取りさいの目に切る。
- ⑤ ウルに納豆、オクラ、トマト、納豆のたれ、醤油を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛りつけ出来上がり。

材料 (2人分)

食品名	使用量
糸引き納豆	30 g (1パック)
オクラ	40 g (8本)
トマト	57 g (1/2個)
こいくちしょうゆ	5 g (小さじ1杯)



**手軽にもう1品で栄養強化！**

ほうれん草やキャベツ、めかぶを使っても美味しくいただけます。