



お手軽に 主菜

使用した
減塩食品は、
これ!



いわし缶と大豆の甘辛煮（2人分）



材料

- | | |
|---------------------|----------|
| • いわし水煮缶(食塩不使用) | 1缶(150g) |
| • 大豆水煮 | 30g |
| • 生姜 | 10g |
| • みりん | 小さじ2 |
| • 減塩しょうゆ(食塩分40%カット) | 小さじ2 |
| • さやいんげん | 4本 |

作り方

- ① 小鍋にいわし缶を汁ごと、大豆水煮、せん切りの生姜を入れる。
- ② みりん・減塩しょうゆを加え、弱火で3～4分水分を飛ばしながら煮る。
- ③ 仕上げに茹でたさやいんげんを加え、器に盛りつける。

1人分 栄養成分

エネルギー	145Kcal
たんぱく質	13.1g
食塩相当量	0.80g