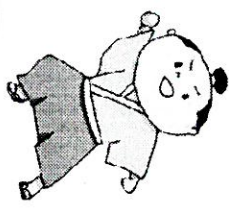


野菜あじ1皿！大作戦☆



料理名: ジャコチキん焼



(材料 2人分)

糸鰯 2切 (80g×2)
キャベツ 100g
玉ねぎ 1/4個 (50g)
トマト 50g
しめじ 50g
塩 1/2粒 1/4 (1.25g)
コンマウ 小匙 1/8 (0.3g)
味噌 大匙 3 (18g)
味噌 大匙 3 (18g)

(作り方)

- 1) 糸鰯は洗って水を切り、軽く塩、コンマウをふる、おろし、おろし。
- 2) ジャコも洗って、塩、コンマウをふる、おろし。
- 3) 1、2をアルミホイルにラップする。
- 4) 3をフライパンに並べて、水かき70ccを
入し、強火に火が通るまで中火で蒸す。

☆料理のポイント☆

フライパンで軽く1分程度で蒸すのが良い。

1人分の栄養量
エネルギー 218 kcal
食塩相当量 1.79 g
野菜使用量 125 g