

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：すみれ会の皆様

献立名(鯖缶のチャプチェ風)



材料（2人分） <ul style="list-style-type: none">鯖味噌煮缶 150g玉ねぎ 80gにんじん 20gピーマン 20g生しいたけ 20g春雨 40gごま油 10gおろしにんにく 適量	作り方 <ol style="list-style-type: none">①玉ねぎは薄切り、ほかの野菜はせんぎり②生しいたけは石づきを取って、細切り③フライパンに半量のごま油をしき、①と②を炒め皿に取る。④フライパンに残りのごま油をしき、にんにくを炒めて香りがしたら鯖缶を加え粗くつぶし水100mlを加える。⑤春雨を入れて水気がなくなってきたら③の野菜を加え、混ぜ合わせる。⑥器に盛り好みで七味唐辛子を振る。
	ポイント <p>和風の味噌煮缶が韓国風の料理に変身！意外性が楽しめる一品です。</p>

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	250kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	9.2g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	1.0g