

主菜

サバ缶のトマト煮

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

サバ水煮缶	1缶	粗くほぐす
カットトマト	1/2缶	
たまねぎ	1/2個	スライス
さやいんげん	2本	2cm斜め切り
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	

<作り方>

- ① 耐熱皿に玉ねぎをのせ、ふんわりラップをして500wで2分加熱する。
- ② さやいんげんは、ラップをして500wで1分加熱する。
- ③ ①の上に、サバ水煮缶、カットトマト、さやいんげんをのせ、ふんわりラップをして500wで1～2分加熱する。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえ、さやいんげんを散らす。



<ポイント・メモ>

離乳食向けアレンジ

後期…塩、こしょうをふる前に取り分ける。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
156	12.1	5.3	155	1.7	0.6

主菜

サバ缶のトマト煮

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

サバ水煮缶	1缶	粗くほぐす
カットトマト	1/2缶	
たまねぎ	1/2個	スライス
さやいんげん	2本	2cm斜め切り
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	

<作り方>

- ① 耐熱皿に玉ねぎをのせ、ふんわりラップをして500wで2分加熱する。
- ② さやいんげんは、ラップをして500wで1分加熱する。
- ③ ①の上に、サバ水煮缶、カットトマト、さやいんげんをのせ、ふんわりラップをして500wで1～2分加熱する。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえ、さやいんげんを散らす。



<ポイント・メモ>

離乳食向けアレンジ

後期…塩、こしょうをふる前に取り分ける。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
156	12.1	5.3	155	1.7	0.6