

ズッキーニのさば缶煮

たんぱく質と野菜と一緒に摂れるお手軽料理です。



1人分の栄養価

エネルギー118kcal

食塩相当量 1.0g

材料 (4人分)

ズッキーニ 1本 (約280g)

さば水煮缶 1缶 (190g)

酒 大さじ1と1/2

みそ 大さじ1

砂糖 小さじ1

トウバンジャン 小さじ1/4

① 下準備

ズッキーニは5mm厚さに切る。

② 煮る

鍋に①、さば水煮(汁ごと)、調味料を入れ、ふたをして弱～中火で煮る。

ズッキーニが柔らかくなったら出来上がり。