

高たんぱく

春雨とたけのこのさば味噌炒め



※写真はイメージです

使った商品はこちら

QUEEN'S
SETAN
FOOD

さば味噌煮

さばの味噌煮に昆布だしを加え、
奥行きのある味わいに仕上げました。

春雨とたけのこのさば味噌炒め

〔材料(2人分)〕

水煮たけのこ	100g
さやえんどう	10本
しょうが(千切り)	1片
さば味噌煮	1缶
厚揚げ	1枚
春雨	50g
塩・胡椒	少々
糸唐辛子	適量

〔作り方〕 調理時間:約15分

1. 春雨は商品記載通りに戻したら水気を切り、食べやすい長さに切る。
2. たけのこは小さめの乱切り、さやえんどうは筋をとり細切りにする。厚揚げは色紙切りにする。
3. フライパンにサラダ油(分量外:適量)を熱し、しょうがを入れて弱火にかける。香りが出てきたらさば缶の身だけを加え、木べらで崩しながら炒める。
4. 3に2を加えて炒め、全体に油がまわったら、1、さば缶の汁を加えて塩・胡椒で調味する。
5. 器に盛り仕上げに糸唐辛子をちらす。

〔このレシピ1人分のたんぱく質量〕

約26g(1日の摂取量の約48%)