



鯖とトマトで血液サラサラ
お手軽レンジレシピ★

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③③

かんたん朝ごはん☀

鉄 1.5mg
貧血を防ぐ

EPA431mg・DHA606mg
血液をサラサラに

エネルギー：188kcal
食塩相当量：1.3g

～鯖のレンジトマト煮～

【材料（2人分）】

鯖（半身）	1枚（125g程度）	A	カットトマト	1/2缶（200g）
塩・こしょう	各少々		コンソメ	大さじ1/2
キャベツ	2枚（100g）		砂糖	小さじ1
しめじ	1/2袋（50g）		片栗粉	小さじ1
			おろしにんにく	小さじ1/2
			刻みパセリ(生)	適量

【作り方】

1. 鯖は半分に切り、塩・こしょうをふって5分程おき、ペーパーで水気をふき取る。キャベツはざく切りにする。しめじは食べやすい大きさにほぐす。
2. 耐熱容器にAを入れて混ぜ、キャベツ、鯖、しめじの順にのせてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で5分加熱する。
3. 一度取り出し、鯖が崩れないように全体を軽く混ぜ合わせて、さらに2分加熱する。器に盛り、刻みパセリをかける。

