

さばのトマト煮込み

セールスポイント

【応募者：濱田美月さん、井上寛奈さん】

- 煮込むだけで手間がかからず簡単なところです。

エネルギー

182kcal

たんぱく質

17.4g

脂質

8.0g

食塩相当量

3.3g

食物繊維

3.3g

調理時間
(目安)

10分~15分



食事バランスガイドで
見てみると…



副菜: 3つ [sv]
主菜: 2つ [sv]

ワンポイントアドバイス

- ★鍋に材料を入れて煮込むだけのカンタンレシピです。主菜としてさば水煮缶を使っていますが、お好きな水煮缶に変えても構いません。
- ★トマトと固形スープで味付けしているので、水煮缶を使用してください。