

白菜とサバ缶のトマト煮



【栄養価（1人分）】

エネルギー：155kcal
たんぱく質：12.3g
脂 質：10.5g
炭水化物：9.5g
食塩相当量：0.4g

【材料（4人分）】

白菜	600g
サバ水煮缶	1缶
カットトマト缶	1缶
青ねぎ	少々
塩	少々
水	100ml

【下準備】

○白菜・・・2～3cmのざく切り
○青ねぎ・・・小口切り

【作り方】

- ① フライパンまたは鍋に白菜、サバ缶（汁ごと）、トマト缶を順に入れ、塩を加える。
- ② ふたをして弱火にかける。蒸気がでたら水を加え、白菜がしんなりするまで煮る。
- ③ 器に盛り、ねぎをちらす。

白菜は瀬戸内市の特産物です。

トマト缶はトマトピューレでも良いです。

水は煮詰まり具合によって、適宜足してください。