

コンビニのお惣菜を使った簡単レシピ

セブンイレブンさばのみぞれ煮アレンジレシピ



今回使うのはこれ！



1



2



そのまま食べるよりも手軽に野菜が摂れます！

3



だし汁で煮ることで減塩に繋がります！

4



5



① 玉ねぎは 1cm 幅の細切り、大根は 0.5cm 幅のいちよう切りにします。

② さばは 2 切入っているなので、それぞれ半分に切ります。
※中に入っている煮汁も使用するので捨てないようにしましょう！

③ 鍋に、大根→玉ねぎ→さばの順に重ねてだし汁とさばのみぞれ煮の袋内に入っていた煮汁も入れます。
※鍋はテフロン加工のフライパンでも代用可能です。
※今回は、かつお・昆布だしを使用しましたが、顆粒だしでも代用可能です。

④ 沸騰してからアルミホイルで落とし蓋をして、10 分ほど弱～中火で煮込みます。
※焦げ付かないように火加減は様子を見ながら調整してください。

⑤ 器に盛りつけて完成です！

材料 (1 人分)

- ・さばのみぞれ煮 1 袋
- ・大根 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・だし汁 30ml

エネルギー 309kcal たんぱく質 9.5g
脂質 20.6g 食塩 1.4g

調理する時間がない時、一人暮らしの方にも簡単でおすすめです！