

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」
「19日は元気もりもり食育の日」



茅野市健康づくり推進課

栄養マン
3人そろって
元気もりもり

☆魚缶と野菜の蒸し煮

〈4人分材料〉

野菜 300g
(白菜、キャベツ、もやし、玉ねぎなど)
しめじ 1パック
魚缶 1缶
(シーチキン・鮭水煮缶など)

みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

カット野菜を使うと
もっと簡単にできます。
家にある缶詰と野菜を
使って、常備菜におす
すすめです

〈作り方〉

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは根を落としほぐす。
- ③ フライパンに野菜→しめじ→缶詰の順にのせていく。
- ④ みりん、しょうゆを入れ、蓋をして火にかけ蒸し煮にする。

