食生活改善推進協議会（食改）おすすめレシピ

いわし缶のトマト煮込み

材　料（２人分）

- いわしの味噌煮缶　…1 缶
- トマト水煮缶　…1/2 缶
- 玉ねぎ　…1/2 個
- ミックスビーンズ缶　…1/2 缶

● 耐熱性ポリ袋　…1 枚



表示分量（一人分）：　エネルギー：225 kcal、たんぱく質：17.7ｇ
脂質：9.7ｇ、食塩相当量：1.5ｇ

作り方

① 玉ねぎは角切りにする。
ミックスビーンズ缶は水気を切る。

② 耐熱性ポリ袋に①、いわし缶（汁ごと）、トマト缶を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。

③ ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。

袋の口をくるくるとねじって空気を抜き、袋の上のほうで縛ります。

④ 沸騰した湯に③を入れ、20 分ほど加熱する。



味噌煮缶を使うことで、調味料なしでもしっかりと味を感じられますよ。
他のお魚の味噌煮缶や、焼き鳥缶でもおいしく作れるかと思います。



缶詰は日持ちもするので、もしもの時のための備蓄に有用です。



山ノ内町食生活改善推進協議会
（事務局:役場 健康福祉課 健康づくり支援係内）