

おうち de お野菜 ごはん



サンマのトマト煮

材料 (3人分)

- サンマ 3匹 ●ニンニク 1かけ ●タマネギ 中1/2個
- セロリ 1本 ●ニンジン 30g ●トマト 2個 ●塩 適量
- こしょう 適量 ●片栗粉 適量 ●鶏がら顆粒 小さじ2
- トマトケチャップ 大さじ2 ●サラダ油 大さじ1

作り方

- 1 サンマを3枚におろし、3等分にして塩こしょうを振り掛け、片栗粉をまぶす
- 2 少量のサラダ油を入れたフライパンでみじん切りにしたニンニクを炒め、粗くみじん切りしたタマネギを加えて、さらに炒める
- 3 粗くみじん切りしたセロリとニンジンを加えて、全体がしんなりするまで炒める
- 4 湯むきしたトマトをざく切りにして加え、炒める
- 5 鶏がら顆粒とトマトケチャップを入れて味を調える
- 6 残りのサラダ油を入れたフライパンでサンマを焼き、5と合わせて軽く煮込む

※トマトはそのまま炒めて、皮が剥がれたら取り出してもよい。

水菜サラダ

材料 (3人分)

- 水菜 150g ●鶏ささみ 1~2本
- タマネギ 1/3個
- ☆サラダ油 小さじ2
- ☆オリーブ油 小さじ2 ☆酢 大さじ1
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆黒こしょう 少々
- 塩 少々 ●粉チーズ 適量

作り方

- 1 水菜を5cm程度に切る
- 2 鶏ささみの筋を取り、ゆでてから手でほぐす
- 3 タマネギをみじん切りにする
- 4 ☆を混ぜ合わせ、塩で味を調える
- 5 全てをボウルに入れざっくりと混ぜ合わせる
※お好みで粉チーズを振る。

【詳細】保健指導課 ☎23・7816

栄養価 (1人分)

	サンマのトマト煮	水菜サラダ
エネルギー	367kcal	109kcal
たんぱく質	16.1g	8.2g
脂質	24.8g	6.0g
カルシウム	50mg	130mg
鉄	1.6mg	1.3mg
食塩相当量	1.7g	0.8g
野菜摂取量	168g	83g

旭川産の野菜を食べよう

旭川では様々な品目の野菜が生産されており、市内のスーパーや小売店・直売所で買うことができます。旭川青果連ではロゴマークを統一し、品目ごとに異なる動物のイラストを旭川産野菜のパッケージに印刷しています。新鮮で旬な地元の野菜を、ぜひお買い求めください。

【詳細】農業振興課 ☎25・7438

このマークが目印!

