

ミートソース缶で作るシチュー(2人分)

●材料●

- ・白菜……………100g
- ・さつまいも(皮つき)……50g
- ・鮭(切り身、皮つき)……70g
- ・バター……………10g
- ・ミートソース缶……………1缶(250g)
- ・乾燥パセリ……………一振り



ご飯にかけても
美味しくいただけます！

▼作り方▼

- ① 白菜は根元を切り落とし、芯は1cm幅、葉は2cm幅に切る。
- ② さつまいもは皮ごと1cm厚さのいちょう切りにし、10分ほど水につけあく抜きをした後、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ 鮭は皮ごと一口大に切る。
- ④ 鍋にバターと③を入れ、弱火で炒め、火が通ったら①、②を入れ炒める。
- ⑤ ④にミートソース缶を入れ炒める。
- ⑥ 盛り付けた後、上からパセリを振りかける。

ポイント

さつまいもの皮も使うことで、
食品の廃棄量を減らすことができます。
また、ミートソース缶(市販)だけで味付けできる
手軽さを重視しました。



× 広島市
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の
学生が考案しました。