作っておくと、家族が喜ぶ

野菜もとれる、ひとり鍋

家族がそろわないと鍋ものは無理…ではありません。
あとから食べる家族の分は、
小さめの鍋に、材料をセットして冷蔵庫へ。
あとは冷蔵庫から出して煮るだけなので、
ふだんあまり料理しない家族でも大丈夫。
野菜たっぷり、作りたてアツアツの鍋料理は、
ほっとひと息つける味わい。
夜遅く帰ってきた家族に喜ばれます。

さば缶の塩レモン鍋

1人分248kcal　塩分1.9g

生でも食べられるものばかりだから安心。ヘルシーなさばの栄養もとれて◎。

〔材料〕1人分

- さば水煮缶詰…1/2缶(100g)
- だいこん…150g
- レタス…3～4枚(150g)
- かいわれだいこん…1/4パック(10g)
- レモン…1/4個
- Ⓐ 水…200mℓ
- Ⓐ 酒…大さじ1
- Ⓐ とりがらスープの素…小さじ1
- Ⓐ 塩・こしょう…各少々

〔作り方〕調理時間：10分＋食べるとき加熱(沸騰後)2～3分

1. だいこんは皮をむき、皮むき器でリボン状に細長く、薄くけずる(皮むき器がなければ、包丁で薄切りにする)。レタスは1～2cm幅に切る。かいわれは根元を切り落とす。レモンは輪切りを3枚とり、残りは汁をしぼる。
2. 鍋にⒶとレモン汁を合わせる。だいこんとレタスを入れ、さば(缶汁はきる)、かいわれ、レモンの輪切りをのせる。

食べるとき　ふたをして中火にかける。沸騰したら、少し火を弱めて2～3分煮る。

POINT

ひとり鍋に向く鍋は？

あとから食べる家族の分は冷蔵しておくので、冷蔵庫に入れやすい形状の鍋を。火通りが早いアルミ製、さめにくいステンレス製やホーロー製がおすすめです。
土鍋は、急激な温度変化に弱いので、冷蔵庫に入れておいて、すぐに火にかけるときは避けたほうが安心。