

手動

レンジでさば大根



作りかた

1. さば缶はザックリほぐし、混ぜ合わせたAに漬ける。
2. 大根は5~7mm幅のいちょう切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ 600W 約5分 加熱する。
3. ①のさばを漬け汁ごと加え、再びラップをかけてレンジ 600W 約5分 加熱する。

手動

レンジ

600W
加熱：約5分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

324kcal

塩分

3.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIB対応レシピです。

材料

3人分

さば水煮缶・身のみ

2缶(380g)

大根

1/3本(300g)

A しょうゆ

大さじ3

A 酒

大さじ3

A 砂糖

大さじ3

A ほんだし®

小さじ1/2

このレシピに使われている商品



ほんだし