

栄養量：1人前

エネルギー：85kcal
たんぱく質：7.3g
脂質：3.8g
炭水化物：4.8g
食塩相当量：1.0g



鯖缶を使って
良質な脂質を摂る



出汁いらず 鯖缶味噌汁

材料（4人分）

さば水煮缶・・・1缶（身+汁：150g）
大根・・・・・・・・120g
人参・・・・・・・・60g
青葱・・・・・・・・20g
味噌・・・・・・・・20g
水・・・・・・・・400g - （鯖缶の汁の重量）

✓ Point

・味噌を入れたら沸騰させない！
味噌の風味が飛んでしまいます。



✓ Point

家では、大根と人参をレンジで加熱して、⑤で入れてもOK！

作り方

- ① 大根と人参を拍子木切り（厚さ1cm程度の四角柱）にする。
青葱は小口切りにする。
- ② 大根と人参を柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 鯖缶を開けて身と汁に分け、身は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鯖の汁と水を鍋に入れ沸かし、沸いたら火を止めて味噌を溶かし入れる。
- ⑤ 完成した汁の中に大根と人参、鯖の身を入れ、温める。
- ⑥ 盛り付けをして、青葱をトッピングしたら完成。