



さば缶と白菜の味噌スープ

栄養士コメント

缶詰を使うため、下処理や煮込む時間を短縮することができます。汁ごと使うことでサバのうま味も加わります。生姜、味噌には体を温めてくれる作用があり、風邪予防に効果的です。



作り方

白菜はざく切り、ミニトマトは半分、ほうれん草は5cm程の長さに、生姜は千切りにする。

鍋に水とさば缶を汁ごと加え、火にかけて、だしを加える。

白菜、ほうれん草を加え、白菜がしんなりするまで3～5分ほど煮込む。

ミニトマトを加え、一煮立ちさせる。

火を止め、生姜、味噌を加える。

成分値 (1人分)

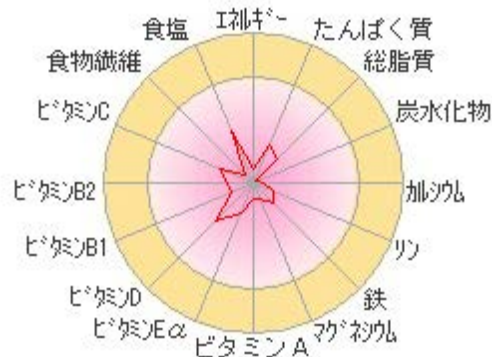
摂取値 単位

1. エネルギー	222 kcal
2. たんぱく質	15.4 g
3. 総脂質	14.0 g
4. 炭水化物	7.5 g
5. カルシウム	54 mg
6. リン	170 mg
7. 鉄	1.4 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	78 μg
10. ビタミンE	1.8 mg
11. ビタミンD	2.6 μg
12. ビタミンB1	0.20 mg
13. ビタミンB2	0.24 mg
14. ビタミンC	29 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. さば(水煮)-----	60	g
2. 白菜-----	100	g
3. ほうれん草-----	10	g
4. ミニトマト-----	2	個
5. 水-----	100	CC
6. 減塩中華だし-----	1/4	小サジ
7. 生姜-----		少々
8. タニタ 減塩味噌-----	1	小サジ



(黄色い枠内です)