

手軽に魚を食べよう！さば缶スープ

野菜は
1日 349g以上
を目標に！



このレシピで
1人約 100gの
野菜（芋含む）
を食べることが
できます

（4人分の材料と下準備）

さば缶（水煮） 1缶（150g）

もやし 1/2袋（100g）

じゃがいも 2個（200g）・・・1cmの厚さに切り、1cm幅に切って、棒状にする。

玉ねぎ 1/2個（100g）・・・薄切りにする。

かいわれ大根 1/2パック・・・根元を切る。

つゆ { 水 600ml
お酒 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
和風顆粒だし 大さじ1/2

しょうが 1かけ・・・すりおろす 大さじ1（15g）※チューブ可
一味または七味唐辛子（好み） 少々

（作り方）

- ① 鍋にもやし、じゃがいも、玉ねぎとさば缶を汁ごと入れ、つゆの材料を入れて蓋をし、中火で煮る。
- ② 沸騰したら蓋を少しずらし、弱火で5分ほど煮る。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、しょうがを入れて混ぜ、器に盛って、好みの量のかいわれ大根をのせる。お好みで唐辛子をつける。

栄養価（1人当たり）

エネルギー182kcal たんぱく質 10.5g 脂質 8.7g 炭水化物 13.3g 食物繊維 1.5g カルシウム 17mg
鉄分 0.9g 食塩相当量 0.8g（1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g未満）