さば缶の具だくさん汁

2022年度作成

栄養価（1人分）	
エネルギー 181 kcal	たんぱく質 17.2 g
脂質 8.1 g	炭水化物 13.2 g
塩分 1.4 g	

材料（2人分）

- さば水煮缶　1缶
- 大根　60ｇ
- にんじん　30ｇ
- ねぎ　1/2本
- おろししょうが　小さじ1
- 水　300ml
- みそ　小さじ2

作り方

① 大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め薄切りにする。

② 鍋にさば缶（汁ごと）、大根、にんじん、おろししょうが、水を入れ、煮る。

③ 野菜がやわらかくなったら、ねぎを入れひと煮立ちしたらみそを入れる。

コツ・ポイント

・さば缶を汁ごと使うことで、だし汁不要の時短レシピです。

公益社団法人石川県栄養士会　いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105　金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL：076-259-5061　http://www.ishikawa-eiyoushi.com