

おすすめヘルシーレシピ

トマトとサバ缶の簡単みそ汁

(エネルギー118kcal タンパク質 10.7g 脂質 5.2g 食塩相当量 1.0g)

材料（2人分）

○トマト	1/2 個
○キャベツ	50g
○サバ水煮缶	1/2 缶（100g 程度）
○水	300cc
○酒	大さじ 1/2
○みそ	大さじ 1/2
○万能ねぎ	適宜



作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさのざく切りにします。キャベツの芯は薄切りにします。
- ②トマトのヘタを取り、大きめにざく切りします。
- ③鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらキャベツを入れます。
- ④キャベツに火が通ったら、トマトを加えます。
- ⑤煮立ったらサバ缶をほぐしながら汁ごと加え、酒も加えてアクを取りながらひと煮立ちさせます。
- ⑥火を弱め、みそを溶き入れます。
- ⑦器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らして完成です。

~ひとこと~

サバ缶を使うことで、だしをとる手間が省けるほか、トマトの酸味とうま味も加わり、みその量を減らしてもおいしく食べられます。

また、サバ缶なら骨ごと食べられるので、カルシウムもとることができます。