

さば缶のみそ汁

サバ缶を使って手軽にたんぱく質補給！
しょうがを効かせてみそ控えめに♪

材料 (2人分)

調理時間 20分

サバ缶……………1缶(160g)
にんじん……………50g(1/3本)
しめじ……………20g
玉ねぎ……………50g(1/4個)
だし汁……………240cc
みそ……………16g(大さじ1弱)
しょうが……………6g
ねぎ……………10g



作り方

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをおとしてほぐす。しょうがは、すりおろす。ねぎは小口切り。
- ② 鍋にだし汁、にんじん、玉ねぎ、しめじを入れて火にかける。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、しょうがとサバ缶を汁ごと加える。
(大きい身は軽くほぐす)
- ④ ひと煮立ちしたら、火を弱めてみそを溶き入れる。
- ⑤ 最後にねぎを入れて火を止める。器に盛り、出来上がり。

栄養成分(1人分)

エネルギー:119kcal たんぱく質:12g
カルシウム:150mg 食塩相当量:1.3g 鉄分:1.2mg

長芋のかりかり磯辺焼き

長芋などの山芋は別名「山のうなぎ」といわれています！
おいしく食べて滋養強壮♪

材料

(2人分)

調理時間 15分

長芋……………140g(6cm分)
片栗粉……………大さじ1
青のり……………小さじ1
塩……………少々
サラダ油……………大さじ1



作り方

- ① 長芋は皮をむき、1cmの厚さ輪切り(または半月切り)にする。
- ② ポリ袋に長芋、片栗粉、青のり、塩を入れて振り、衣をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、長芋を並べて中～強火で両面がカリッとするまで焼く。器に盛り、出来上がり。

栄養成分(1人分)

エネルギー:111kcal たんぱく質:1.5g
カルシウム:12mg 食塩相当量:0.5g 鉄分:0.3mg