

# 【サバ缶の味噌汁】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	105	8.6	5.3	1.6

## 材料（4人分）

- 玉ねぎ…1/2個（100g）
  - 木綿豆腐…1/2丁（約150g）
  - 生姜チューブ…10cm
  - サバ缶…1缶（固形量約90g）
  - 味噌…大さじ2
- 【A】  
水…3カップ（600ml）  
和風顆粒だし…小さじ1

## 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ②鍋に【A】と玉ねぎを入れ、沸騰するまで加熱する。
- ③②に生姜と粗くほぐしたさば缶を汁ごと加え、さっと煮る。
- ④火を止めて味噌と豆腐を加え、再び火にかけ、温める。

※ねぎや生姜などの薬味を入れることでサバの臭みがやわらぐ。海外産のサバ缶は臭みが強い場合がある。



## ポイント！

野菜はおうちにあるものなんでもOK！  
生姜の風味がおいしく、体が温まる一品♪