

焼き鯖のスープ

材料(2人分)

所要時間 15分
費用目安 300円前後



鯖缶	1缶
大根	100g
小松菜	80g
まいたけ	60g
干し椎茸	3g
水	2カップ
顆粒だし	2.5g
減塩醤油	大さじ1/2
とろろ昆布	適量
柚子胡椒	適量

作り方

- ①鯖缶は水気を切り、酒(分量外)につけてトースターで2~3分程度加熱する。
- ②大根、小松菜は洗って食べやすい大きさに切り、まいたけはほぐす。
干し椎茸は軽く洗って汚れをとる。
- ③鍋に水、顆粒だし、大根、干し椎茸を入れ、大根に火が通るまで加熱する。
- ④大根が透き通った色になったら小松菜、まいたけを加えさらに煮る。
- ⑤ひと煮立ちしたら醤油を加えて、火を止める。
- ⑥器に盛り付け、鯖、とろろ昆布、柚子胡椒をのせて完成。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 164kcal

たんぱく質 17.1g

脂質 7.9g

炭水化物 7.8g

食塩相当量 1.9g

食物繊維 4.0g

鯖缶には動脈硬化予防、コレステロールを低下させる効果があります。お酒につけて加熱することで、臭みもなく美味しく召し上がれます。
大根、小松菜、まいたけ等の野菜やきのこで具たくさんにすることで不足しがちな食物繊維やビタミンを補うことも◎
お好きな野菜を使用していただいても構いません。
お好みでとろろ昆布と柚子胡椒をかけてお召し上がりください♪