

さば缶とほうれん草の味噌汁

たんぱく質
15.5g

脂質
18.6g

炭水化物
4.8g

使ったコンビニ食材はコレ!

しょうがは
抗酸化・抗糖化
作用ありの
優秀な食材!



材料(2人前)

- ・さば水煮缶…1缶(140g)
- ・ほうれん草(冷凍)…1/2袋(80g)
- ・生しょうが(チューブ)…小さじ2
- ・水…300ml
- ・和風顆粒だしの素…小さじ1/2
- ・みそ…大さじ1

A

さばは、良質なたんぱく質のほかにEPA・DHAを豊富に含み、血液をサラサラにする効果あり!!この一杯でさばのうまみも栄養もすべて摂ることができます!

作り方(2人前)

- ①鍋にA、さば(缶汁ごと)を入れて火にかけ、煮立ってきたらほうれん草(冷凍のまま)を加え、さっと煮る。
- ②みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら器に盛り、しょうがをのせる。



一杯あたり
238 kcal
塩分 2.6g