

# さば 鯖とほうれん草の ピリ辛トマト鍋

一杯あたり  
**341** kcal  
塩分 3.5g

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  |
| 25.0g | 20.7g | 14.9g |

## ✂ 材料(1人前)

- ・さば水煮缶(ほぐす) ..... 1缶
- ・トマトジュース(無塩) ..... 1本
- ・カットほうれん草(冷凍) ..... 1/2袋
- ・コンソメ(固形) ..... 1/2個
- ・きのこミックス ..... 1/2袋
- ・みそ ..... 小さじ1
- ・一味唐辛子(パウダー) ..... 適量

## ★ ポイント | Point!

唐辛子などの香辛料は身体を温め代謝アップの効果あり! シメにチーズをのせると、美味しさ倍増!!  
(カロリーの気になる方は控えめにしましょう!)

## 使ったお手軽食材はコレ!



さば水煮缶



トマトジュース



カットほうれん草

## 🍲 作り方

- 1 鍋に、トマトジュース、コンソメを入れ火にかけ温める。
- 2 ほうれん草、きのこミックス、さばの水煮缶を煮汁ごと入れひと煮たちさせる。最後にみそを溶き入れ、唐辛子パウダーをふる。