

さけ 鮭と洋風野菜の 豆乳鍋

一杯あたり
302kcal
塩分 2.6g

たんぱく質	脂質	炭水化物
27.1g	13.7g	15.4g

材料(1人前)

- ・鮭缶(ほぐしておく) ……1缶
- ・野菜パック ……1袋
- ・プチトマト ……5個
- ・無調整豆乳 ……1パック
- ・白みそ ……小さじ1
- ・水 ……200ml
- ・コンソメ(固形) 1/2個
- ・パセリ(乾燥) ……適量

★ ポイント | Point!

白みそをいれることでコクがアップ!
野菜たっぷり、身体に優しい
お鍋ならこれ!!

使ったお手軽食材はコレ!



鮭缶



洋風蒸し野菜



豆乳

🍲 作り方

- 1 鍋にA、野菜パック、プチトマトを入れ、ひと煮たちさせる。
- 2 豆乳、ほぐした鮭缶を煮汁ごと入れ、温める。
白みそを溶き入れ、お好みでパセリを散らす。