

さば缶の具たくさんみそ汁

1人分の栄養価

エネルギー 119kcal 炭水化物 6.5g たんぱく質 10.8g 食塩相当量 1.3g

材料（2人分）

| | |
|--------|-----------|
| 白菜 | 60g |
| 玉ねぎ | 40g |
| にんじん | 20g |
| さばの水煮缶 | 1/2缶（90g） |
| 水 | 250ml |
| ねぎ | 6g |
| みそ | 大さじ1 |

作り方

- ① 白菜はざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にさば水煮缶を汁ごと入れ、①と水を加えて中火で煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、みそを加える。
- ④ 汁椀によそい、刻んだねぎをのせる。

