



## さばと野菜の具だくさん汁

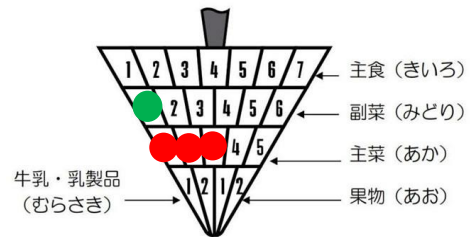
エネルギー・・・約126kcal

たんぱく質・・・約17.1g

食塩相当量・・・約2.1g

DHA・・・約747mg

EPA・・・約216mg



分量 1人分

材料

- ・さばで健康水煮 (90g)・・・1袋
- ・大根・・・30g
- ・にんじん・・・20g
- ・長ねぎ・・・1/4本
- ・しいたけ・・・1個
- ・水・・・150ml
- ・塩・・・小さじ1/5

作り方

- ①大根は5mm幅のちよう切り、にんじんは薄い半月切りにし、ラップで包み電子レンジ (600W) で40秒加熱します。長ねぎは1cm幅の輪切りに、しいたけは4等分に切ります。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①、さばで健康を液汁ごと加えて温め、塩で味をととのえ、器に盛ります。

備考