

火曜日のお味噌汁

DHA・EPA 摂取♪

～さば缶のお味噌汁～



栄養価計算(1人分)

- ・エネルギー:118kcal
- ・たんぱく質:11.9g
- ・脂 質:5.5g
- ・炭水化物:5.8g
- ・食塩相当量:1.8g

食事バランスガイド

- ・主菜:2つ
- ・副菜:1つ



食材(2人分)

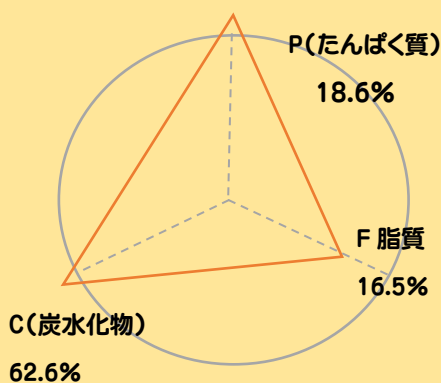
- ・さば水煮缶・・・1/2缶
- ・大 根・・・80g(10cm位)
- ・し め じ・・・30g
(お好みのきのこ)
- ・わかめ(乾燥)・・・2g
- ・み つ 葉・・・2g
- ・だ し 汁・・・300ml
- ・味 噌・・・大さじ1

作り方

- ① 野菜を洗い、大根は細切り、しめじは石突きを切る。
わかめは水に戻しておく。
- ② 鍋にだし汁と大根・しめじを入れて煮る。
- ③ 大根が柔らかくなったら、さばの水煮とわかめを入れ少し煮る。
(さば缶の汁はお好みで)
- ④ 味噌を溶かし入れ、一煮立ちさせたら完成。
- ⑤ 盛りつける時にみつ葉をのせる。



PFC 比率(ご飯120gの栄養価含む)



※エネルギー産生比率目標量(食事摂取基準2020)

P:F:C = 13~20、14~20:20~30:50~65

～コメント～

さばの缶詰を使用することで、作業を簡単にしました。また、さば(青魚)にはDHA・EPAが豊富に含まれており、血液をさらさらにする作用や生活習慣病の予防にも繋がります。また、DHA・EPAは熱に弱いので、さば缶を入れた後は火を入れすぎない事をおすすめします。

