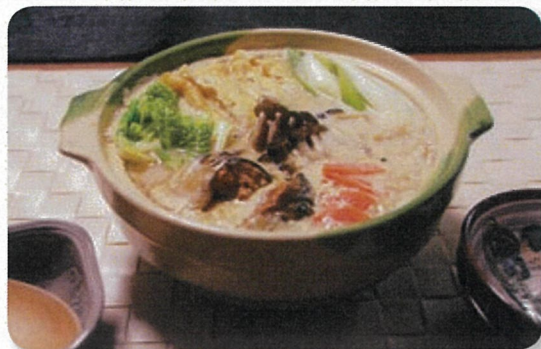


特製さばみそ豆乳鍋 (2人前)



作 り 方

- ①ごぼうはピーラーでスライスし、水に放しアクを抜いておく。しめじは石づきの部分を取りほぐす。その他の具材は食べやすい大きさに包丁でカットしておく。
- ②水200ccを入れた鍋(土鍋なら5～6号)に、①を入れてフタをし煮込む。
- ③①に火が通ったら、②を入れる。
- ④しんなりとするまで煮込み、③を加える。最後に味噌としょうゆ各小さじ1で味を整えたら完成です。

☆上記レシピに水菜を加えても可。

☆トッピングでキムチ30g(8Kcal 塩分量0.9g)や、ゆずこしょう小さじ半分(1Kcal 塩分量0.8g)を加えてもより美味しくいただけます。

材 料 (たっぷり2人前)

ごぼう	1/2本
① 大 根	100g
にんじん	30g
油揚げ	2枚
② ね ぎ	1/2本
しめじ	1/2パック
白 菜	100g
③ 鯖缶(みそ煮)	1缶(汁ごと)
無調整豆乳	200cc
み そ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

食 事 の 例

さばみそ豆乳鍋 1人前

【331Kcal、塩分量1.9g】

白米茶碗 1杯(150g)

【234Kcal、塩分量0g】



合計 565Kcal、塩分1.9g