

やさいのある食卓づくり

食育おすすめレシピ

健康
よつかいどう
21

R5.10 No.35

さば缶汁

《1日の野菜摂取目標量》350g以上
緑黄色野菜 150g 淡色野菜 200g

1品でたんぱく質と野菜がとれる

～材料～ (2人分)

さば水煮缶……	1缶(1缶190g)
人参……………	1/4本(40g)
大根……………	3cm位(50g)
小松菜…………	1/4束(50g)
木綿豆腐………	1/3丁(100g)
赤みそ…………	小さじ2
ごま油…………	小さじ1
水……………	400mL



～作り方～

1. 人参・大根は5mm幅のちょう切り、小松菜は3cm幅に切る、木綿豆腐はさいのめに切る。
2. さばの水煮は、食べやすい大きさに軽くほぐしておく。(汁は捨てない)
3. 鍋に分量の水を入れ、人参、大根を加えて加熱する。
4. 人参、大根に火が通ったら、さば水煮を汁ごと入れる。
5. 小松菜、木綿豆腐を入れてひと煮立ちしたら、赤みそを溶かし入れ、最後にごま油を加える。



〈1人分栄養価〉

熱量：249kcal	たんぱく質：21.0g	脂質：13.9g
カルシウム：355mg	鉄分：3.3mg	食物繊維：2.2g
食塩相当量：1.7g	野菜の量：70g	調理時間 20分

～食育コラム～

忙しい時や買い物に行けない時、簡単に栄養バランスよく食事を準備するために、重宝するのが缶詰やレトルト食品です。ツナ缶やさば缶、焼き鳥の缶詰などはたんぱく質の補給になり、トマト缶やミックスビーンズの缶詰は、ビタミン・ミネラルや食物繊維を補給できます。日頃から、缶詰やレトルト食品を常備しておく、色々な料理に合わせることができ、栄養バランスも整います。



「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より
みんなでごはん 心も体も ポッカポカ