

調理時間



約20分

野菜をしっかり食べよう！ 白菜 健康レシピ！

白菜とさば缶のスープ煮



＜材 料＞	＜2人分＞
白菜	150g
さば水煮（缶詰）	50g
土しょうが	少々
さばの水煮缶汁+水	100ml

＜作り方＞

- ① 白菜は5 cm幅に切る。
- ② さばの缶詰めは、汁気を切る。（缶汁は煮汁に利用する）
- ③ 土しょうがは、せん切りにする。
- ④ 鍋に白菜を敷き詰め、さばの缶詰めをほぐして入れ、土しょうがを散らす。
- ⑤ 缶汁に水を加えて火にかけ、煮立ったら弱火にして、約10分程度煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、出来上がり。



一口メモ

- ・ 白菜は大部分が水分ですが、ビタミンCを多く含み、風邪予防にもおすすめです。また、食物繊維も多く美肌に効果的です。
- ・ よい白菜の見分け方は、葉が隙間なく詰まっているものです。

弱火で煮るのがポイント。
白菜の芯まで旨味がしみ込みます。



さば缶の代わりに、ホタテやツナの缶詰めも、おすすめです。

栄養価（1人分）：エネルギー 58kcal 塩分 0.5g