

ちゃちゃっと

かんたん ★ レシピ ♪

さばみそ煮缶のミルクスープ

さばみそ煮缶を有効活用！
器に入れてレンジにかけるだけ



カット野菜や冷凍野菜を
利用してもいいね！

<材料 1人分>

もやし	: 50g
ごま油	: 小さじ 1/2
さばみそ煮缶	: 1/2 缶 (90g 程度)
牛乳	: 75ml
刻みねぎ	: 適量

<作り方>

- 1 耐熱の器にもやしを入れ、ごま油をまぶし、ラップをしてレンジで加熱する。(600W1 分程度)
- 2 1 の器にさばみそ煮缶を汁ごとと、牛乳を加えて再びレンジにかけ、適温にあたためる。(600W1 分程度) 刻みねぎを散らす。
※器が熱くなるので注意！

<1 人分の栄養価> エネルギー 261 kcal
たんぱく質 18.1g
食塩相当量 1.1g

★おすすめポイント★

さばの栄養を丸ごととれて、味付けも不要！