

開チャンねる



サバ缶を使った美味しいレシピ
今回のテーマは

～ サバ缶 ～



材料 (2人前)

白菜 300g
サバの水煮缶 100g
生姜 10g



つゆ 400ml
水 大さじ2
料理酒 小さじ2
顆粒和風だし 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
みそ



サバ缶と白菜のスープ



調理時間：15分

費用目安：200円前後



作り方

1. 生姜は皮をむいておきます。サバの水煮缶は汁気をきっておきます。
2. 白菜は3cm幅に切ります。
3. 鍋に1、2、サバの水煮缶、つゆの材料を入れ中火で煮ます。沸騰してきたら蓋をして弱火で白菜がやわらかくなるまで5分程煮ます。
4. 弱火のままみそを溶き入れ、味がなじんだら火から下ろします。器に盛り付けて完成です。

Kurashiru より引用

食生活にサバ缶を上手に取り入れよう

サバ缶の中でも水煮缶には、ビタミンDが100g当たり11.0 μ gと豊富に含まれています。ビタミンDには、小腸や腎臓でカルシウムの吸収を促進し、血液のカルシウム濃度を高めることで、骨を丈夫にする働きがあります。

ビタミンDは現代社会において不足しがちな栄養素のひとつなので、サバの水煮缶などを上手に利用して積極的に摂りましょう。



医療法人敬任会 グループ
安心安全の福祉用具・住宅改修

福祉用具かりん

〒583-0007

大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

電話：072-959-2068