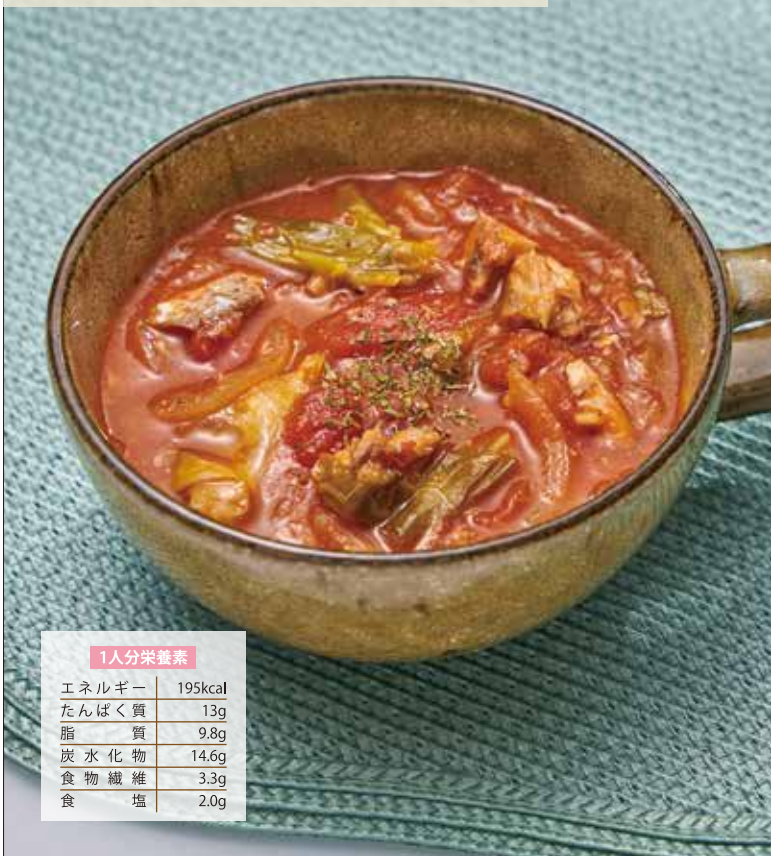


## こっくりサバ缶トマトスープ



### 1人分栄養素

エネルギー	195kcal
たんぱく質	13g
脂質	9.8g
炭水化物	14.6g
食物繊維	3.3g
食塩	2.0g

### 材料<1人分>

サバ缶……………1/4缶	コンソメ顆粒…小さじ1
玉ねぎ……………50g	にんにく……………1/2片
キャベツ……………40g	オリーブオイル…小さじ1
トマト缶(カット)…1/3缶	塩・こしょう……………少々

### 作り方

- ① 玉ねぎはくし切り、キャベツはひと口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出たら玉ねぎを入れる。
- ③ 玉ねぎが透明になってきたらサバ缶とキャベツを入れ、最後にトマト缶を入れる。
- ④ コンソメを入れてじっくり煮込む。
- ⑤ 最後に塩・こしょうで味をととのえる。

### 料理のポイント

損失しやすいDHAとEPAを無駄なくとれるスープです。コトコトじっくり煮込むことでコクが生まれ、青魚特有の臭みが軽減します。サバ缶が健康にいいと知りつつなかなか挑戦できていなかった人にもおすすめです。

材料には、7大アレルゲンを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×