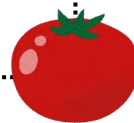


太子町食生活改善推進協議会 若芽会考案レシピ！

<サバトマトスープ>

材料(4人分)

さば缶(水煮)	1/2 缶	にんにく	1 かけ
トマト缶	1/2 缶	水	400g
(カットトマト缶)		固形コンソメ	1/2 個
玉ねぎ	1/2 個(中)	オリーブオイル	小さじ 1



作り方

1. 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
2. オリーブオイルでにんにくを炒め、香りがでてきたら玉ねぎを加え炒める。
3. さば缶(汁ごと全部)、トマト缶、水、固形コンソメを加え炊く。



1人分当たり

エネルギー： 68kcal たんぱく質： 4.9g 脂質： 3.2g
炭水化物： 4.9g 食塩相当量： 0.6g 食物繊維総量： 1.2g

<管理栄養士からのおすすめのポイント>

さば

良質なたんぱく質やビタミン類、DHA や EPA が豊富に含まれています。特にさば缶は骨までまるごと食べることができ、汁には魚の旨味や栄養がたっぷり含まれているため、汁ごと食べるのがオススメです！ただし、缶詰は塩分が高いものも多いので注意しましょう！

トマト

トマトに含まれるリコピンは、加熱に強く、油と一緒に調理すると吸収率がUPします！

このレシピはさば缶とトマトのよいところを活かした栄養満点レシピです！是非作ってみてください！

