

## さばみそ煮缶 で 冷汁

食欲が無い日にも食べやすいメニューです！

さばや豆腐、ごまで鉄分を補給できます。



### <栄養分量 (1人分)>

エネルギー：448kcal

たんぱく質：21.9g

食塩相当量：2.1g

鉄 分：3.5mg

ビタミンC：4mg

### 材料 (2人分)

- |           |               |        |      |
|-----------|---------------|--------|------|
| ・ごはん      | 茶碗小盛2杯 (200g) | ・みょうが  | 1株   |
| ・さばみそ煮缶   | 一缶            | ・青じそ   | 4枚   |
| ・みそ       | 大さじ1.5        | ・もめん豆腐 | 100g |
| ・水+みそ煮缶の液 | 300ml         | ・すりごま  | 大さじ2 |
| ・きゅうり     | 1/3本 (40g)    |        |      |
| ・塩 (分量外)  |               |        |      |

### 作り方

- ①さばみそ煮缶のさばと液を別にし、さばは少しほぐす。液はとっておく。
- ②水と①の液を合わせて、加熱する。
- ③みそをアルミホイルの上において、トースターで焼き、少し焦げ目をつける。
- ④豆腐の水気をきり、少しくずす。
- ⑤②に①のさばと④のとうふを加え加熱する。
- ⑥⑤に③のみそを溶き入れ、すりごまも混ぜる。
- ⑦⑥の粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧きゅうりを輪切りにし、塩をふり、10分ほど置いてもみ、水分をきる。
- ⑨みょうがは輪切り、青じそは千切りにする。みょうがは少し水にさらす。
- ⑩ごはんを盛り、⑦をかけ、きゅうり、みょうが、青じそを上に乗せる。

※さばみそ煮缶はメーカーごとに味や液の量が異なりますので、味を見ながらみそを加えてください。