

材料(4人分)

- キャベツ …………… 80g
- まいたけ …………… 60g
- しょうが …………… 4g
- 水………… 480cc
- サバ水煮缶………… 120g
- みそ………… 24g(大さじ1・1/3)
- すりごま …………… 4g(小さじ2)
- お好みの薬味………… 適量

作り方

- ①キャベツは手でちぎる。まいたけは手でさき、しょうがはすりおろす。
- ②鍋に分量の水を沸かし、①の材料とサバ水煮缶を汁ごと加え、加熱する。
- ③みそを溶かし入れ、火を止める。
- ④お椀に^つ注ぎわけ、すりごまをふり、お好みの薬味のをせる。

★1人分 エネルギー77kcal
たんぱく質6.5g、食塩相当量1.0g

うま塩とは？

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

サバ水煮缶を汁ごと使うことで、だし
いらずでおいしく食べられます。



問い合わせ／健康増進課 保健係 (和楽1階) ☎23-4500

ほかにも！

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

サバ缶とキャベツのみそ汁

食推
さんの！

うま塩
レシピ

