

秋の食材 レシピ

秋

さばの豆乳スープ



栄養素(1人分)

エネルギー:286 kcal

炭水化物:19.9g(食物繊維量:4.0g) 脂質:13.0g

たんぱく質:26.9g 塩分:2.4g

材料(たっぷり1人分)

・さばの水煮缶 …1/2 缶(100g)	・豆乳 …100ml
・かぼちゃ …30g	・鶏ガラスープの素 …小さじ1
・れんこん …30g	・生姜チューブ …小さじ1
・ごぼう …20g	・ねぎ …お好み
・まいたけ …20g	

作り方

- ① 鯖の水煮缶、かぼちゃの薄切りをオーブントースターで焼き目がつくまで8~10分加熱する。
- ② れんこんを扇形、ごぼうをささがき、まいたけは石づきをとる。
- ③ 鍋に水100ml、ごぼう・れんこん・まいたけを入れ、蓋をして中火で加熱する。
- ④ ③の野菜に火が通ったら豆乳、鶏ガラスープの素、しょうがを入れ沸騰させる。
- ⑤ お椀に③と①、ねぎを盛り付けて完成。