

＼ 仕上げのごま油風味でさらに食欲アップ！ /

## ごま風味がおいしい！さば缶汁



お鍋で



### ポイント

- 豆腐、さば缶、小麦粉をこねて、つみれ団子汁にすると、飲み込みの困難な方も食べやすくなります。



### 材料 (2人分)

さば水煮缶 …………… 1缶 (190g)  
にんじん …………… 1/4本 (40g)  
葉ねぎ …………… 1/2束 (50g)  
木綿豆腐 …………… 小1/2パック (100g)  
水 …………… 300ml  
みそ …………… 小さじ2  
ごま油 …………… 小さじ1

### 作り方

- ① にんじんはせん切り、葉ねぎは3cm長さ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水とにんじんを入れて煮る。火が通ったら豆腐と、さば水煮缶を少しくずし、缶汁も一緒に鍋に入れる。
- ③ ねぎを加え、みそとごま油で味をととのえる。

栄養成分値  
(1人分)

エネルギー 207kcal  
たんぱく質 16.6g  
食塩相当量 1.4g