



さば缶とキャベツのカレーみそ汁

H28 箕輪中部小学校



〈W 魚のカルシウム
たっぷりメニュー〉

- ・ご飯
- ・鮭と里芋の落とし焼き
- ・にんじんさらだ！
- ・さば缶とキャベツの
カレーみそ汁
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

さば缶は骨ごと食べることができるのでカルシウムがとれます。
みそ汁とカレーが意外とマッチします。

■材料 / 4 人分

玉ねぎ …… 80g
キャベツ …… 160g
だし昆布 …… 8g
水 …… 720cc
さば水煮缶 (缶汁含む) 80g
みそ …… 22g
カレー粉 …… 3g
しょうが …… 2g
青ねぎ …… 32g

■作り方

- ① 玉ねぎは 5 mm のスライス、キャベツはざく切り、しょうがはすりおろす。青ねぎは小口切りにする。
- ② だし昆布を水につけておき、だしをとる。
- ③ ②に玉ねぎとキャベツを入れて煮る。
煮えてきたらさば缶を粗くほぐして汁ごと入れる。
- ④ みそ・カレー粉で味をつけ、しょうがと青ねぎを加える。
* 青ねぎは盛り付け後にちらしても良い

■栄養成分(1人分)

エネルギー 73kcal たんぱく質 6.0g 脂質 2.7g 炭水化物 7.3g 食塩相当量 1.0g