

サバと玉ねぎのスープ

 10分

【材料 4人分】

サバ水煮缶 1缶 (190g)
玉ねぎ 1/2個
しょうゆ 大さじ1・1/3
水 3カップ半 (720ml)
※こしょう 少々(お好みで)



サバから出る旨味を生かせるので、
市販の出汁粉を使わなくても美味しい★



<1人分の栄養価>

エネルギー 101kcal たんぱく質 10.1g 脂質 4.8g
カルシウム 124mg 食塩相当量 1.1g

【作り方】

1. 玉ねぎはくし型に切る。
2. サバ水煮、水、しょうゆを入れて火にかける。

★お好みでこしょうを入れてもGOOD!