

食べて健康

～サバ缶とまいたけの味噌汁～

サバ缶は脳の活性化や血流改善に役立つDHA・EPA、骨の健康を保つカルシウムとその吸収を助けるビタミンDが豊富です。また良質なタンパク質、ビタミンB群が含まれ疲労回復やエネルギー代謝に役立ちます。



★★材料★★

・サバ缶	1缶
・まいたけ	1/2パック
・もやし	1/2袋
・水	3カップ
・ほんだし	小1
・みそ	大2
・小ねぎ	適量

作り方

- ①サバは汁気をきる、まいたけはひと口大にほぐす。
- ②鍋に水とほんだしを入れて火にかける。煮だったらサバ、まいたけ、もやしを加えて弱火にし3分ほど煮る。
- ③みそを溶き入れ、沸騰直前で火を止める。
- ④器に盛り、小ねぎを散らす。