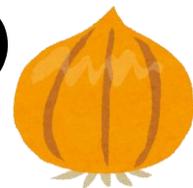




クリエイト
栄養士考案!

たんぱく質を考える人の 健康レシピ



玉ねぎ丸ごと あったかスープ♪



丸ごと玉ねぎとサバのトマトスープ

《材料（2人分）》

玉ねぎ	2個
トマト缶（カット）	1缶（400g）
サバ缶（水煮）	1缶（200g）
固形コンソメ	1個
水	150g
こしょう	少々
パセリ	お好みで

栄養成分（1人分）

エネルギー：272kcal
たんぱく質：**23.6g**
脂質：11.2g
炭水化物：18.9g
食塩相当量：2.1g

《作り方》

- ①玉ねぎの皮をむぎ、根を取り除き、上下に軽く十字の切込みを入れる。
- ②①の玉ねぎを耐熱容器に入れ、1個につき3分レンジをかける。
- ③鍋に水とトマト缶、コンソメを入れ火にかけ、コンソメが溶けたら、サバ缶、②の玉ねぎを入れ5分ほど煮込んだら完成。



サバ缶は汁ごと入れると味付けしなくてもおいしいスープに仕上がります。
この1品で1日のたんぱく質推奨量の約1/3のたんぱく質が摂れます！