

# 白菜とツナのスープ煮



【材料】	1人分
白菜	100g
A {	コンソメ (顆粒)
	小さじ1/2 (1.5g)
	水
ツナ缶	1カップ (200ml)
黒コショウ	1/2缶
	適量

## ひとこと

白菜たっぷりスープで体が温まります。寒い朝の食事の一品にもおすすめです。

## 【作り方】

- ①白菜は食べやすい大きさにザク切りする。
- ②①とAを鍋に入れて、白菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②が煮えたらツナ缶を入れ、さっと煮たら器に盛って黒コショウをかける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
98	6.2	45	3.9	1.3	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

