

## ☆サバ缶のキムチスープ（2人分）

材料名	分量	作り方
サバ缶(水煮)	1缶(190g)	① 豆腐は一口大に切り、ニラは3cm長さに切る。 ② 白菜は3cm長さのそぎ切り、人参は千切りに、玉ねぎは薄切りにする。 ③ 鍋にごま油を入れて熱し、白菜と玉ねぎを炒めてから人参と白菜キムチの半分量を入れ、その中にサバ缶の汁を全部入れて煮る。 ④ 煮立ってきたらみそと豆腐を入れ、真ん中にサバの身を入れる。 ⑤ さらに煮立ってきたら残りのキムチを入れてからニラを散らし入れ、その上にとろけるチーズを振り入れる。 ⑥ 蓋をしてチーズが溶けたらフライドガーリックをのせる。
白菜キムチ	100g	
木綿豆腐	1/3丁(100g)	
ニラ	1/2束	
白菜	2枚	
玉ねぎ	1/4個	
人参	20g	
ごま油	小さじ1	
みそ	小さじ2	
とろけるチーズ	30g	
フライドガーリック	適量	

1人分 354kcal

