副菜 朝レボ　レシピ

キャベツとツナのみそスープ



材　料（２人分）

キャベツ	１２０ｇ
玉ねぎ	５０ｇ
ツナ缶	1/2缶（約３７ｇ）
水	４００ｍｌ
顆粒コンソメ	小さじ1/2弱
みそ	小さじ１と1/2
こしょう	少々

【作り方】　一人分　エネルギー　91kcal

① キャベツは３ｃｍ角、玉ねぎはうす切りに切る。
② 鍋にツナを汁ごと入れて熱し、玉ねぎ、キャベツを加えて、しんなりするまで炒める。
③ ②に水、顆粒コンソメを入れて軟らかくなるまで煮る。
④ 野菜が軟らかくなれば、みそを加えて火を消す。
⑤ 器に④を盛り、こしょうをふる。

point

野菜とたんぱく質を手軽にとれる、朝にぴったりのみそスープです。

小矢部市健康福祉課