

もっ

からだにイイコト!

<肌健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

さけ缶と春野菜の甘酒味噌汁

【材料（2人分）】

- 【マルハニチロ】あけぼのさけ 1缶(90g)
- 春キャベツ 50g
- にんじん 1/3本
- 【マルサンアイ】味の饗宴 15割麴生
大さじ1
- 麴甘酒 100ml
- 水 250ml

【作り方】

- ① キャベツ、にんじんを短冊切りする。
- ② 鍋に水、さけ缶(汁ごと)、①を入れて、
野菜に火が通るまで煮詰める。
- ③ 麴甘酒を加えて火を弱火にし、
味噌を溶き入れて完成。

★ポイント

鮭のアスタキサンチンや甘酒の麴は肌の味方。
春キャベツは冬キャベツと比較して、
ビタミンCやカロテンを豊富に含みます!

★おすすめ商品



【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	125kcal
たんぱく質	10.2g
食塩相当量	1.6g

