



たべて
けんこう



さば缶の具たくさんみそ汁



かんたん



にく
乳製品



やさい



さかな
魚介類

材料(2 人分)

サバ水煮缶	7 0 g
大根	4 0 g
人参	1 4 g
しいたけ	2 / 3 枚
ごぼう	1 4 g
長ネギ	8 g
水	大さじ 4 と 2 / 3
牛乳	2 / 3 カップ
味噌	小さじ 1
三つ葉	1 本

つくり方

1. 大根、人参は2～3mmの厚いいちょう切り、しいたけは石づきを取り、半分に切り、薄切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらし水気を切る。長ネギは小口切りにする。
2. 鍋にサバ缶を汁ごと入れ、水を加え、長ネギ以外の野菜を加え蓋をし中火にかける。煮立ったら弱火ににて10分煮る。
3. 味噌は、分量の牛乳から少しとり、溶いておく。
4. 鍋に牛乳、味噌、長ネギを加えひと煮立ちしたら火を止め、器に盛りつける。刻んだ三つ葉をのせて完成。

お好みで粉山椒やカレー粉、生姜をかけてもおいしいです♪

