

サバ缶の具だくさんみそ汁

このレシピで
約89g
の野菜がとれます

《調理時間：25分》

【材料2人前】

サバ水煮缶・・・固形量100g
大根・・・・・・・・1/10本
人参・・・・・・・・1/5本
しいたけ・・・・・・・・2枚
ごぼう・・・・・・・・1/5本
長ネギ・・・・・・・・1/5本
だし汁・・・・・・・・100ml
牛乳・・・・・・・・220ml
麦みそ・・・・・・・・小さじ1
三つ葉・・・・・・・・5g
粉山椒・・・・・・・・適宜



だし汁を使ってうま味をプラス！野菜は薄めに切ったほうが時短になります。牛乳が入っているので、ふきこぼれに注意！
レシピ／下関市食生活改善推進協議会（豊北支部）

【1人あたりの栄養価：エネルギー204kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.8g 炭水化物 13.1g 食塩相当量 0.9g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。



- 1** 大根、人参は2mmの厚さのいちょう切り、しいたけは石づきを取り、半分に切って薄切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらして水気をとる。長ネギは小口切りにする。
- 2** 鍋にサバ缶とだし汁を加え、長ネギ以外の**1**の野菜を加えてふたをし、中火にかける。煮立ってきたら弱火にして10分煮る。
- 3** 分量の牛乳から 50cc 程度取り、味噌を溶いておく。
- 4** **2**に**3**と牛乳、長ネギを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。器に盛りつけ、刻んだ三つ葉をのせる。お好みで粉山椒をふる。