

【魚缶あら汁】



| 材料(2人分) | 分量 |
|---------------|------------|
| 魚缶詰 (鯖缶・鮭缶など) | 1缶 (190g) |
| 切干大根・人参ミックス | 5g |
| しめじ | 20g |
| 味噌 | 大さじ 1(18g) |
| 水 | 350cc |
| きざみ小ねぎ | 適量 |
| おろししょうが | お好みで |

作り方

1. 鍋に魚缶詰を汁ごと、切干大根・人参ミックス、小房に分けたしめじ、水 350cc を入れ、強火で煮立たせる。
2. 煮立ったらフタをし、火を弱火にして 3~5 分ほど煮る。
3. しめじに火が通り、切干大根が戻っていたら味噌を溶く。
4. お椀に盛りつけ、きざみ小ねぎを散らし、おろししょうがを添える。お好みで七味唐辛子をかけても。

※ 使用する魚缶詰によっては塩分が異なるため、味を見ながら味噌の量を溶き入れましょう。