

サバ缶と根菜の醤油汁

【材料 1人分】

サバ水煮缶 1/3 缶

A	にんじん	20g	(いちょう切り)
	大根	40g	(いちょう切り)
	生しいたけ	1 枚	(せん切り)
	ゴボウ	10g	(ささがき)
	玉ねぎ	1/4 個	(半分にしてそって薄切りスライス)
	じゃがいも	1/2 個	(乱切り)
	小松菜	30g	(3 cm長さに切る)
	長ねぎ	1/4 本	(斜め切り)
	しょうが	5g	(せん切り)
	豆腐	50g	(食べやすい大きさ)

だし汁 300ml (水 300ml+だしの素小さじ 1/2)
しょうゆ 大さじ 1/2
塩・コショウ 少々

【オススメコメント】

缶詰を汁ごと使った魚と野菜の旨味たっぷりの汁物です。



【作り方】

- ① 野菜・豆腐は切っておく。
- ② 鍋にだし汁とAの野菜類を入れ、火にかける。野菜類に火が通ったら、しょうがと身をほぐしたサバ缶を汁ごと加え、醤油で調味する。
- ③ 豆腐と小松菜を加えひと煮立ちしたら長ねぎを加え塩・コショウで味を調え、火を止めて器に盛る。

💰1人分のおおよその値段 200円

★1人暮らしの10代・20代におすすめ