



これと白ごはんがあれば満足◎献立をボリュームアップさせたい時に大活躍のお味噌汁です！サバ缶は汁ごと入れますが、味噌との相性が良いのか、全然臭みが出ません。生姜やごぼうも加えればさらにさっぱりできます。

臭み無しでコクうま サバ缶の味噌汁

材料

サバの水煮缶	1個
昆布	1枚
味噌	適量

お好みで生姜やごぼう
お好みの野菜なんでも

作り方

1. 鍋に水を入れ、昆布を入れたら火にかけて、30分ほど弱火で煮る。
2. 野菜をそれぞれ一口サイズに切る。
3. 1の昆布を取り出し、固い野菜から順に加える。(にんじんやごぼうなど) サバ缶のフタを開けたら缶の中で身をほぐす。野菜に火が通ったら、サバ缶を汁ごと加える。
4. 味噌を溶き入れる。サバ缶には塩分があるため、いつもより味噌の量は少なくする。