

サバ缶の具だくさんみそ汁

材料（4人分）

サバ水煮缶	…	1缶（200g）
大根（いちょう切り）	…	120g
にんじん（いちょう切り）	…	40g
しいたけ（薄切り）	…	2枚
ごぼう（薄切り）	…	40g
ねぎ（小口切り）	…	1/4本
水	…	1カップ
牛乳	…	2カップ
味噌	…	大さじ1



作り方

- 1** ごぼうは水にさらし水気を切っておく。
みそは、分量の牛乳から少しとり溶いておく。
- 2** 鍋に水・ねぎ以外の野菜・サバ缶（汁ごと全部）を入れ、フタをして中火にかける。ふつふつと煮立ってきたら弱火にして10分煮る。
- 3** 鍋に味噌・牛乳・ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
器に盛りつけたら、お好みで一味とうがらし等をふる。