

## サバ缶の具たくさん味噌汁 <1人分：191キロカロリー>

### ～ 材料（4人分）～

サバ水煮缶・・・1缶（200g）

大根・・・120g

にんじん・・・40g

しいたけ・・・2枚

ごぼう・・・40g

長ねぎ・・・1/4本

水・・・1カップ

牛乳・・・2カップ

味噌・・・大さじ1

三つ葉・・・2～3本

（粉山椒・・・好みで）

### 〈作り方〉

- ① 大根・にんじんは2～3mm厚さのいちょう切り、しいたけは石づきを取って半分に切り、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きる。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にサバ缶を汁ごと入れて水を加え、①の野菜（長ねぎを除く）を加えてフタをし、中火にかける。煮立ったら弱火にして10分煮る。
- ③ 分量のうち、少量の牛乳で味噌を溶く。
- ④ ②に③と残りの牛乳、長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛りつけて三つ葉をのせてできあがり。（好みで粉山椒をふる。）

