

◆献立名◆

さば缶みそ汁

★材料★(4人分)

- ・みそ 大さじ2
- ・だし汁 800ml
- ・にんじん 1/6本
- ・しめじ 1/4株
- ・なす 1/2本
- ・ピーマン 2個
- ・さば缶 1缶
- ・ねぎ 適量
- ・もち大豆水煮 40g
- ・油揚げ 1/2枚

☆アピールポイント☆

家にあった、さば缶をつかって作ってみた。魚のカルシウムもとれる。

●作り方●

- ①野菜は全て、いちょう切りにする。
- ②鍋に、だし汁と具材すべて入れ、火にかける。
さば缶は汁ごと加える。
- ③煮えたら、もち大豆みそを溶きいれて、ねぎを散らし完成。