

『栄養満点あったかサバ缶つみれ汁』

——材料—— 2人分

・サバ缶(水煮) 1缶	・水 400cc	・塩 適量
・しめじ 半株	・本だし 1と1/2	・片栗粉 適量
・白ねぎ 1本	・しょう油 適量	・油
・もやし 80g	・生姜すりおろし 適量	・塩コンブ 10g

——作り方——

- ① もやし・白ねぎ(茎)・しめじを1cm程に切る。
- ② 白ねぎ(葉)小口切りにする。
- ③ サバ缶をビニール袋に入れて、すりおろし生姜・塩を入れてもむ。
- ④ バットに片栗粉をしいて、③を500円玉サイズに丸め、バットに転がし全体にまぶす。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を少しこげ目がつくまで焼き、一度油を切る。
- ⑥ 水に本だしを入れ火に掛け、しめじ・白ねぎ・もやしを入れて1分煮つめる。
- ⑦ ⑥に⑤を入れて、しょう油・塩コンブ・すりおろし生姜を入れて煮つめて出来上がり。
完成

——コメント——

冷蔵庫の余りがちな野菜を使ったつみれ汁です。