

【お魚を手軽に食べよう！サバ缶とブロッコリーのおかず味噌汁】



※材料 (2人分)

| | |
|--------|--------|
| サバの水煮缶 | 1缶 |
| 水 | 2缶分 |
| ブロッコリー | 1/2個 |
| おろし生姜 | 大さじ1/2 |
| みそ | 大さじ1 |
| すり白ゴマ | 大さじ2 |

※手順

1. ブロッコリーは茎と房の部分に分けるため、まず茎を切って房を食べやすい大きさに割り、茎は皮をむいてから食べやすい大きさに切る。
切ってから水に浸して振り洗いし、水気をきっておく。
2. サバの水煮缶を直接鍋に入れて、缶の中の残り汁も余さず使うために缶を使って2缶分の水を鍋に入れ、おろし生姜を加えて(ガスは鍋底から炎がはみ出ない強さ、IHは一番強い設定)で加熱する。
3. 鍋の中の汁が煮立ったら、ブロッコリーの茎の部分を入れる。
再び煮立ったら、ブロッコリーの房の部分を加えて、しっかりまぜてから蓋をし1~2分中火で煮る。
4. ブロッコリーの茎を箸でさしてやわらかくなったことを確認したら、みそをときまぜながら加える。
仕上げに白ゴマを加え、煮立ったら火を止めて、出来上がり。

以上