

サバの水煮缶でうま味が出たスープ、キャベツがたくさん食べられます



サバの水煮缶とキャベツのスープ



分量：サバの水煮缶詰1缶を使って4人分

材料：キャベツ・・・・・・・・・・4～5枚

塩麴・・・・・・・・・・大さじ2

こしょう・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 鍋にキャベツを一口大に手でちぎりながら入れる。
- ② キャベツが浸るくらいの、水を加え火をつける。
- ③ 煮立ったら、サバの水煮缶を缶汁ごと入れて、身を少しほぐす。
- ④ 再び煮立ったら、塩麴・こしょうで味付けをする。



コツ・ポイント・情報

- ★サバの味噌煮缶・サバカレー味で作ってもおいしく出来ます。
- ★洋風にする時にはローリエ、白ワインを少々加えてください。