

《食のコミュニケーション推進部会》
保存性の高い乾物野菜・海藻
を使った食物繊維がとれる汁物



サバ缶^{コン}で根ブ^{ワン}ー椀

分量：サバの水煮缶詰1缶を使って4人分

| | |
|---------------|---|
| 材料：ひじき・・・大さじ1 | サバの水煮缶・・・1缶 |
| 干し椎茸(中)・・・2枚 | (A) { 酒・・・大さじ2 しょうゆ・・・大さじ1 塩・・・小さじ1/3 |
| 切干し大根・・・10g | |
| にんじん・・・1/6本 | |
| ごぼう・・・10cm | とろろ昆布・・・8g |
| 水・・・3カップ | あら挽きこしょう・・・少々 |
| 和風だしの素・・・小さじ2 | |

作り方

- ① ひじきは洗っておく。干し椎茸は戻してせん切り。切干し大根は洗って2cm長さに切っておく。
- ② にんじんはせん切り、ごぼうは笹がきに切る。
- ③ 鍋に水、和風だしの素、サバの水煮缶汁を入れ、①、②を加え煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、ほぐしておいたサバの身を加え(A)で味をととのえて、椀に盛りとろろ昆布をのせ、好みであら挽きこしょうをふる。



コツ・ポイント・情報

★乾物というと、「戻すのに時間かかるし、めんどう」と思われがちですが調理しながら戻すと、手軽に使いやすい食材です。
(かんぴょう・昆布・干し海老・煮干し・かつお節・高野豆腐など)