

サケ缶でたくさんの野菜が食べられるあっさり味の汁物



サケ缶のっぺい汁



分量：サケの缶詰 1 缶を使って4人分  
材料：だいこん・・・・・・・・100g  
にんじん・・・・・・・・1/4本  
こんにゃく・・・・・・・・1/2枚  
さといも・・・・・・・・4個  
だし汁・・・・・・・・カップ4  
サケの缶詰・・・・・・・・1缶  
ねぎ・・・・・・・・1/6本  
油揚げ・・・・・・・・1枚  
豆腐・・・・・・・・1/3丁  
塩・・・・・・・・小さじ1/3  
醤油・・・・・・・・大さじ1

**作り方**

- ① だいこん、にんじん、こんにゃくは乱切り、さといもは5mm厚さの輪切り、油揚げは油抜きし3cmの短冊切り。
- ② 鍋にだし汁、①を加え煮る。野菜に火が通ってきたら、サケ缶、油揚げ、豆腐は手でほぐしながら加え、塩、しょうゆで味付けし、小口切りのねぎを加え、一煮立ちして出来上がり。



**コツ・ポイント・情報**

- ★根菜の旨みがでたのっぺい汁に、めん類を入れ、軽食などにも。
- ★サケ缶詰の代わりにお魚のソーセージを使っても早くでき上がります。