

うさぎぐみの武藤さんよりおいしいレシピ教えていただきました

さば缶で冷や汁



すぐできて、栄養があって、冷ます手間もなし。
汁物はよく食べる子なので、夏場の忙しい日によく作ります。

氷を入れて冷やすとおいしいです。
大人は刻んだ大葉やみょうがをのせて食べています。



材料 大人2人分

☆味付さば缶	1缶
☆しょうが	お好みで (チューブ入りのものでもOK)
☆みそ	大さじ2
☆すりごま	適量
☆顆粒だし	適量
☆冷水	3カップ(600cc)
きゅうり	1本
絹豆腐	150g
ごはん	2杯分

作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩(分量外)で軽くもんで水気を切っておく。
- ③☆印の材料をすべてボールに入れてほぐしながら混ぜ合わせ、冷水を入れてみそを溶かす。
- ④③に①の豆腐を加える。
- ⑤大きめのおわんにごはんを盛り、②を載せて④の冷や汁をぶっかける。

さば缶には、今回使用した味付の他にも、水煮やみそ煮などの種類あります。

ある日、職員室ではさばの水煮缶を使って作る、'魚のあら汁風'の話題になったことがあります。大根、にんじん、白菜、長ねぎ、豆腐など具だくさんの汁に、さばの水煮缶を荒くほぐして汁ごと加え、しょうがをきかせ、みそを溶くだけで簡単にできます。

さばの缶詰は、普段の料理では食べない骨がたべられるので、たくさんカルシウムを摂取することができます。ご家庭にあると便利な食材ですね。



おいしいレシピを教えていただき、ありがとうございました。

荒川区立汐入こども園