

さんま缶ときのこの醤油汁（6人分）

一人分 135 Kcal 塩分 1.4g

材 料

- ・だし汁（昆布・かつお）・・・ 500ml
- ・さんま水煮缶・・・ 2缶
- ・酒・・・ 大1
- ・しょうゆ・・・ 大2
- ・豆腐（絹）・・・ 半丁
- ・片栗粉・・・ 大1.5
- ・きのこ
（しめじ1袋、えのき1/2袋、生しいたけ中5個）
- ・生しょうが・・・ 1かけ
- ・長ねぎ・・・ 1本

準備

- ・しめじは下を切り落とし、小房に分ける。
- ・えのきは下を落とし、半分に切る。
- ・しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ・しょうがはすり下ろす。長ねぎは斜め切りにする。
- ・豆腐は細切りにする。

作り方

- ①鍋にだし汁、きのこ類、さんま缶（汁も入れる）を入れる。
- ②ひと煮立ちさせ、酒・醤油で味を調え、豆腐を加えひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとじ、しょうが汁、長ねぎを放し味を調える。

【ポイント】身近な缶詰めで簡単！！旬の野菜で具だくさん汁が作れます♥