



今までの  
レシピ集はこちら

かんたん

レシビ

Let's cook!

調味料なしで作れる  
サバ缶スープ



つい食べ過ぎてしまう冬に  
ぴったりのスープです。キノコ  
とサバのうま味で満足感  
たっぷり。鍋に材料を入れる  
だけなので、手軽に栄養を  
とりたい朝ごはんにもどうぞ。

武田 都

(たけだ さと)

- 野菜ソムリエ
- アロマテラピー  
インストラクター

ブログは  
こちら



## サバ缶スープの作り方

### 下ごしらえ

- キノコは石づきを取り、ほぐして冷凍する。  
大根は千切り、葉物野菜(水菜、小松菜、  
長ネギなど)は刻んで冷凍する。
- にんにく、ショウガは細かく切る  
(チューブなら1~2cm)。

- 鍋にサバ味噌煮缶を汁ごと入れ、にんにく  
とショウガを加えて中火にかける。
- 煮立ってきたらキノコと大根を加え、水を注  
ぎ、具材に火が通るまで5分ほど煮る。
- スープが再び沸騰してきたら、冷凍しておい  
た葉物野菜を加え、もう一度沸騰するまで  
煮る。
- 器に盛り付け、お好みでラー油をひと回し  
かけて仕上げる。

### 材料(たっぷり1人分)

キノコ	80g
大根	70g
葉物野菜	30g
にんにく・ショウガ	各小さじ1/2 (チューブなら1~2cm)
サバ味噌(みそ)煮缶	1缶
水	100ml
ラー油	少々

