

# さば缶みそ雑炊

## 材料 2人分

|        |       |
|--------|-------|
| サバの水煮缶 | 1缶    |
| 生姜     | 10g   |
| 長ねぎ    | 1/3本  |
| だし汁    | 200ml |
| みそ     | 大匙1.5 |
| ごはん    | 200g  |
| サラダ油   | 大匙1   |
| みつ菜    | 5g    |

## 作り方

1. 生姜・長ねぎをみじん切りにする。
2. みつ菜は3cm幅に切る
3. 鍋にサラダ油を入れ、1を入れ弱火で炊める
4. 香りが立ったらサバ缶を汁ごとに入れ崩しながら炊めだし汁を入れる。
5. ひた煮立ちしたらごはんを入れ全体に混ぜ沸騰直前でみそを漉かし、火を止める。器に盛ってみつ菜をちらす。