

## さば缶千ゲ

### 材料(1人分)

さば水煮缶……1/3缶  
木綿豆腐……40g  
はるさめ……10g  
白ねぎ……20g  
干しいたけ……3g  
だし昆布……2g  
水……200ml  
にら……40g  
すりごま……2g  
味噌……小さじ1  
醤油……小さじ1/5  
にんにく……2g  
しょうが……5g  
ごま油……小さじ1/4  
唐辛子……少々  
ラー油……お好みで  
穀物酢……お好みで

### 作り方

1. 鍋に水と干しいたけを入れ、干しいたけを戻す。戻ったらせん切りにし、鍋に戻す。だし昆布をキッチンばさみで細かく切って鍋に入れる。
  2. 白ねぎは小口切り、にらは3cm程度のざく切りにする。
  3. にんにくとしょうがをすりおろしておく。  
(にんにくとしょうがは混ぜない！)
  4. 鍋を火にかけて、沸騰したら白ねぎと木綿豆腐を手で崩しながら加える。
  5. 2～3分煮て豆腐が温まったらさば水煮缶と  
はるさめを加える。
  6. 食べる直前ににら、おろしたにんにくと味噌、  
醤油・唐辛子を加えて、さっと火に通す。
  7. にらに火が通ったら香りづけのごま油を加え、  
器に盛る。しょうがを天盛りし、すりごまをふりかけて完成。
- ※唐辛子は好みで量を加減する。  
※好みでラー油・穀物酢を加えても良い。

1人分  
塩分1.5g  
263kcal

