

食材2つだけ!

さば味噌煮缶

×

大根



調理時間

25分

缶詰を使えば味付けラクチン

さば味噌缶と大根の煮物

材料 (2人分)

さば味噌煮缶 …… 1缶(200g)

しょうが …… 1片

大根 …… 5cm(200g)

めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1

1 材料を切る

大根は厚さ1cmの半月切りにし、耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで4分加熱する。しょうがは半分を薄切りにし、もう半分は千切りにする。

2 煮る

小鍋にさば味噌缶を汁ごと入れ、めんつゆと水200ml(分量外)、しょうがの薄切り、大根を入れて弱火で15分煮る。器に盛り、千切りのしょうがをのせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索