

食材2つだけ!

サバ缶

×

白菜



調理時間

10分

万能なサバ缶詰で副菜づくり

## サバ缶と白菜のごまだれ和え

材料 (2人分)

サバ缶詰(水煮)

……………1缶(190g)

白菜 ……………2枚

○白すりごま ……………大さじ2

○しょうゆ ……………大さじ1/2

○味噌 ……………小さじ1

○砂糖 ……………小さじ1

○ごま油 ……………小さじ1

### 1 材料を切る

白菜を芯と葉に切り分ける。芯は繊維に直角になるように包丁を入れて1cmに切り、葉は3cmの長さに切る。

### 2 電子レンジで加熱する

耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで4分加熱する。冷水にとり、水気をしっかり絞る。

### 3 和える

ボウルにサバ缶を汁ごと入れて○を混ぜる。白菜を加えて和える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索