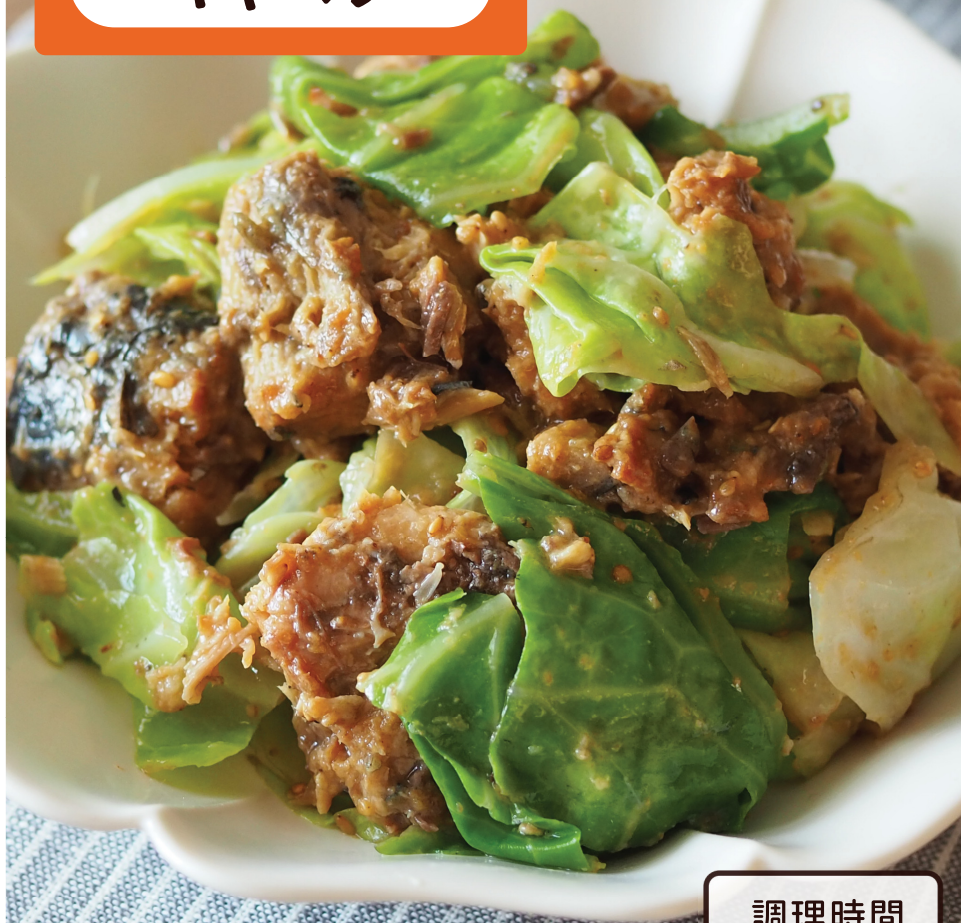


食材2つだけ!

さば缶

×

キャベツ



調理時間

10分

みそとごま油でコクのある味に

## さばとキャベツのごまみそ和え

材料 (2人分)

さば缶詰(味噌煮)

…………… 1缶(200g)

キャベツ…………… 2枚

○しょうがチューブ…………… 1cm

○すりごま…………… 大さじ1

○ごま油…………… 小さじ2

### 1 材料を切る

キャベツは食べやすい大きさに手でちぎって、耐熱ボウルに入れる。ラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。粗熱がとれたら水けを絞る。

### 2 炒める

1にさば缶と○を加えて和える。味をみて、さば缶の汁を加えて味を整える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索