

食材2つだけ!

さば缶

×

じゃがいも



調理時間

25分

ご飯がススムうま辛な一皿

じゃがいもとさばのピリ辛味噌煮

材料 (2人分)

さば缶(味噌煮)… 1缶(190g)

じゃがいも ……………… 2個

豆板醤 ……………… 小さじ1/2

しょうゆ ……………… 小さじ2～

(さば缶の塩分により調節)

みりん ……………… 小さじ2

1 材料を切る

じゃがいもはひと口大に切り、水に5分さらす。水けを切り、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。

2 煮る

鍋に水200ml(分量外)とすべての材料を入れて中火にかけ、蓋をして15分煮る。



このお店のチラシが見られる!

Tokバイ

検索