

食材2つだけ!

サバ缶

×

春キャベツ



調理時間

10分

栄養満点の一皿を10分で!

## サバ缶と春キャベツのさっと煮

材料 (2人分)

さば水煮缶 …… 1缶(190g)

春キャベツ …… 3枚

しょうが …… 1片

○めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1

○しょうゆ …… 小さじ2

○酒 …… 大さじ1

○砂糖 …… 小さじ1

### 1 材料を切る

キャベツは芯の部分を取り除き、ざく切りにする。しょうがは千切りにする。

### 2 煮る

鍋に水100ml(分量外)としょうが、○、さば缶を汁ごと入れて中火にかける。煮立ったらキャベツを加え、5分煮る。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索