

買い置きできる缶詰を利用して手軽に…

サバの味噌煮缶となすのゆかり炒め

【材料】大人2人分、子ども1人 【作り方】

- ・サバの味噌煮缶 1缶
- ・人参 1/2本
- ・なす 2～3本
- ・ごま油又はサラダ油 大さじ1
- ・ゆかり 小さじ1/2
- ・青しそ 3～4枚
- ・すりごま 適量



- ①人参は短冊切り、なすは上下を切り落とし0.5～1cmの半月切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、火にかけて人参を炒め、火が通ったらなすを入れ炒める。
- ③なすにも火が通ったら、ゆかりをふりかけて混ぜ、フライパンから取り出し器に盛る。
- ④③のフライパンにサバの味噌煮缶を缶汁ごと入れ、火にかけ少し煮る。
- ⑤3分程度煮たら、③にサバを盛りつけ、煮汁もかける。

※お好みで上に細切りにすりごまをふりかける。



すりごまを

☆サバの水煮缶でも美味しくできます。味噌煮の方が子どもに食べやすい味になっています！

☆なすの代わりに、もやしやキャベツなどの野菜もおすすめです！！

献立例

サバの味噌煮缶となすのゆかり炒めは<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！