



缶詰でささっと**ぶり**大根風 さば大根



【材料】 大人2人分、こども1人分

- ・ 大根 1/2本
- (A)
 - ・ 醤油 大さじ2
 - ・ 酒 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ さば水煮缶 1缶(190g程度)
- ・ 生姜 1片
- ・ 水 3/4カップ
- ・ 片栗粉 大さじ1/2
 - ・ 水 大さじ2
- ・ 長葱 1/3本

【作り方】

大根は厚さ1cm位のいちよう切りにし、生姜は千切り、長葱は小口切りにする。

鍋に大根と調味料(A)を入れ、煮る。

大根が軟らかくなったら、軽くほぐしたさば缶(缶汁ごと)、生姜、水を入れ、更に5分程煮る。

片栗粉を水で溶き、にまわし入れとろみをつける。

皿に盛り付け、長葱をちらす。

備蓄や買い置きしてある缶詰で簡単に魚料理

骨を気にせず食べられます。

献立例

さば大根は<主菜>
なので和え物、みそ汁を組合せて

