

料理:サバの味噌そぼろ



サバ1尾で作る簡単常備菜です。作りおきしておけば朝はラクチン！！刻んだ野菜もたっぷり入れて、ご飯にかけてよし。大きくほぐせば、立派なおかず。

作り方

材料

1. サバは3枚におろし、スプーンでざっと身をほぐす。この時に一応、手でざっと身を触って小骨がないかどうか確認しておくで安心。
2. 野菜を細かく切っておく。調味料を合わせておく。
3. 生姜を炒め、サバをざっと炒める。
4. 野菜を入れてさらに炒める。合わせた調味料を加えて水分がとぶまで煮る。

(4名分)	
サバ (約 300g)	1尾
人参	1/2本
干しいたけ	3~4個
生姜みじん切り	1片分
味噌	大さじ2
醤油	大さじ1・1/2
三温糖	大さじ2
酒	大さじ2

(1人分あたり 202kcal)

ワンポイント

好みで野菜の大きさや、サバのほぐし方を調節してみてください。