

さば缶とひじきのあえ物



普段不足しがちな魚や海藻が、とても簡単に食べられますね。

さば缶は、手軽に使えて便利です。また、骨ごと食べられ、カルシウムもとれますね。



安土中学校 1年
岡田 彩花 さん

●材料（4人分）

さば缶(しょうゆ味)・・・・・・・・1缶(150g)

ひじきの煮物・・・・・・・・75g

★工夫したところ・おすすめポイント★

・電子レンジで温めるだけの時短レシピで、すぐに作れるところです。

●作り方

①耐熱容器に、ひじきの煮物と汁気を切ったさば缶を入れて電子レンジで温める。

②温まったら、さば缶をほぐしてできあがり。