



おうちでチャレンジ!

らくらく  
レシピ

# さば缶そぼろ

みそ味で、ごはんによく合います!



ra - 6

## 材料

さばみそ煮缶・・・1缶

おろししょうが・・・少々

すりごま・・・・・・・・少々



### 【一口メモ】

さばみそ煮缶を使うことで、味付けいらずでも簡単! ごはんによく合う味つけです。ごはんに混ぜて、おにぎりにしてもおいしいです。

## 作り方

①さばをキッチンペーパーにのせ、汁気を切る。

②フライパンにさばを入れ、木べらで崩しながらパラパラになるまで炒める。

③おろししょうがとすりごまを加え、さっと炒める。

④