

主 菜

さば缶でなめろう

保存のきくさば缶を香味野菜といっしょにたたいて目先の変わった一品に。



●栄養価（1人分）

エネルギー	183kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	9.3g
食塩相当量	1.5g

●材料（2人分）

- さばの水煮缶（身と汁を分ける）……1缶（160g）
- 冷凍オクラ山芋ミックス……………1袋（100g）
- 長ねぎ（みじん切り）……………1/2本（50g）
- しょうが（みじん切り）……………1片
- しそ（せん切り）……………5～10枚程度（みょうがなどお好みの薬味で）
- すりごま……………少々
- しょうゆ……………適宜
- 和風顆粒だし……………少々

●作り方

- ① 半解凍のオクラ山芋は包丁で粗くたたく。
- ② さば缶の汁に和風だしを溶く。
- ③ ボウルに①と②を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ④ さば缶の身と長ねぎ、しょうが、しそを包丁でたたき、③のボウルに入れる。
混ぜ合わせ、味を見て、しょうゆを適宜加える。
- ⑤ 皿によそい、すりごまをふる。