



さばとコーンの
そぼろ



調理時間
約 10 分

1人あたり
カロリー
526.5
kcal

※写真はイメージです。

さばとコーンのそぼろ

●調理時間/約10分 ●カロリー/526.5kcal(1人あたり)



【材料2人分】

ごはん……………300g
さば水煮……………150g
スイートコーン缶……………150g
長ねぎ……………1/2本
しょうが……………1片

A { 砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
ごま油……………大さじ1

【作り方】

- 1.さば缶とコーン缶の水気を切る。長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- 2.フライパンにごま油をひき長ねぎとしょうがを炒める。香りが立ったらさば缶・コーン缶を加え、水気がなくなるまで炒める。
- 3.Aを加え合わせ、全体になじませて水気をとばし、味を調える。
- 4.ごはんやパンにのせて完成。