

副食

れんこんとサバ缶のそぼろ

[1人分] エネルギー：223kcal 塩分：2g



材料 [2人分]

- れんこん：50g
- サバ水煮缶：1缶
- 長ねぎ：10g
- 生姜：1片
- 砂糖：大さじ1
- 味噌：大さじ1
- 酒：大さじ1

- 小ねぎ：適宜

作り方

1

れんこんは5mm角に切ります。長ねぎ、生姜はみじん切りにします。

2

小ねぎ以外の全ての材料をボウルに入れて、よく混ぜます。

3

フライパンで焦げないようにから煎りをします。

4

器に盛り、斜め切りにした小ねぎを散らします。