

缶詰で簡単、おいしい煮物！

☆サバ大根



【材料】大人2人分、子ども1人分

- ・鯖水煮缶 1缶(200g位)
- ・大根 1/4本
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2

【作り方】

- ①大根は厚さ2cm位のいちよう切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ(600W)で10~12分、火が通るまで加熱する。
- ③鍋に②、鯖缶、調味料を入れ、加熱する。
- ④沸騰後、落とし蓋をして弱火で5分程度煮る。
- ⑤火を止め、少し時間をおき、味がなじんだら完成。



煮るときに落とし蓋をすると、全体に味が馴染

献立例

サバ大根は<主菜>なので、
サラダや和え物、主食や汁物と合わせて！

◆作った感想をお寄せください。_____に入れてください。

----- キリトリ線 -----

(○をつけてください)

サバ大根

- すぐにできた たいへんだった
- おいしかった 期待はずれだった

感想

ご協力ありがとうございました。

令和元年6月号