

缶詰めで!!



☆簡単チャンチャン焼き



【材料】大人2人分、こども1人分

・油	大さじ1
・生姜	1/2片
・にんにく	1片
・人参	1/2本
・玉葱	1/2個
・キャベツ	2~3枚
・もやし	1袋
・えのき茸	1/2袋
・カレー粉	小さじ1/2
・酒	大さじ1
・さんま味噌煮缶	2缶(1缶100g)
・バター	小さじ1

【作り方】

①生姜、にんにくはみじん切り、人参は短冊切り、玉葱は薄切り、キャベツは一口大、もやしは食べやすい長さに折り、えのき茸は2cm位の長さに切る。

②フライパンに油を熱し、生姜、にんにくを炒め、香りが出たら野菜を炒める。

③野菜がしんなりしたら、カレー粉、酒、さんま味噌煮缶を汁ごと入れて、さんまを粗くほぐしながら炒める。

④最後にバターを落とし、炒め合わせる。

★さばの味噌煮缶(190g×1缶)でも代用できます。

☆まいたけ、しめじなど他のきのこ類を使っても美味しいですよ！



献立例

簡単チャンチャン焼きは<主菜>なので、煮物、汁物を組み合せて！