

缶詰を使って、手軽に作れるグラタン♪

☆さば味噌缶を使ったじゃがいもグラタン

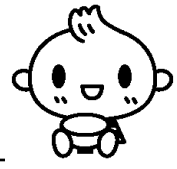
【材料】大人2人分、子ども1人 【作り方】

- ・じゃがいも(大) 2個
- ・さば味噌缶 1缶(140g)
- ★
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・醤油 小さじ1
 - ・食塩 ひとつまみ
- ・牛乳または豆乳 大さじ2
- ・万能ねぎ(小口切り) 適量
- ・ピザ用チーズ 適量

- ①じゃがいもをよく洗い、ラップにくるんでレンジで加熱する。(600W約6分)
- ②火傷に気を付けながら皮をむき、粗くつぶす。
- ③②にさば味噌缶(缶汁も含め)、★を加え混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿に③を敷き、万能ねぎを散らし、上からピザ用チーズをかける。
- ⑤トースターまたはオーブンでチーズに焼き色がつくまで焼く。



☆さば味噌缶以外にも焼き鳥缶や蒲焼缶を使ってもおいしくできます！



献立例

さば味噌缶を使ったじゃがいもグラタンは<主菜>なので主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！