

# さばと白菜の炒め煮

(260kcal 塩分 1.2g)

さばの缶詰を使うので、調味料が不要の簡単メニューです。  
「あっ」という間にできるので、忙しいときにも役立ちます。



## 材料(1人分)

さばのみそ煮缶	1/2缶(100g)
白菜	100g(2~3枚)
白ネギ	1/2本
おろししょうが	少々
(チューブでも可)	
油	少々

## 作り方

1. 白菜は食べやすい大きさにざく切りに、白ネギは斜め切りにする。
2. フライパンに油を熱し、①を入れて手早く炒める。
3. 野菜がしんなりしたら、さばのみそ煮缶をほぐして缶汁ごと加えてひと混ぜする。
4. しょうがを加えてさっと混ぜて仕上げる。



## クッキングー口メモ

- ・さばの他に、さんま缶など、お好みの缶詰で作ってもいいですね。
- ・白菜を増やしたり、お好みの野菜を加えても作れます。この時、味が薄くなれば砂糖としょうゆを少し加えて味を調整してください。