

パワーアップ朝ごはん

『さばそぼろ』



<材料 4人分>

さば水煮缶	1缶 (190g)
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/4玉
コーン缶	30g
枝豆	20g
おろししょうが	少々
A { ごま油	小さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

<作り方>

- ① にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。枝豆はゆでてさやをむく。
- ② ごま油を熱し、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ③ 火が通ったら、②にさば、コーン、しょうが、Aを加え、炒める。
- ④ 枝豆を入れて混ぜ合わせ、仕上げる。

ごはんへのせたり混ぜたりして食べるとおいしいですよ。
まとめて作り置きしておくと便利です。

