

「さば缶」から作る

①さばじゃが

【材料】 2 人分

さば缶(味付)	1 缶
じゃがいも	2 個
玉ねぎ	1/2 個
サラダ油	大さじ 1
水	さば缶の 8 分目

【作り方】

- ①じゃがいもは半分に切り、さらに 6 つに切って水にさらす。
玉ねぎは 1cmの厚さに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、油が回ったら水けを切ったじゃがいもを加えて炒める。
油が全体になじんだらさば缶(缶汁ごと)と、さば缶の 8 分目の量の水を加える。
- ③煮立ったら弱火にして落としぶたをする。汁けが少なくなり、じゃがいもがやわらかくなったら火を止め、そのまま少しおいて味を含ませる。

【ポイント】

さば缶は水煮、味噌でもおいしく作れます