

「さば缶」から作る

②さば缶卵とじ丼

【材料】

2人分

さば缶(味付)	1缶
玉ねぎ	1個
卵	1~2個
水	100ml
ご飯	150g×2杯

【作り方】

- ① 玉ねぎはせん切り。卵はよく溶きほぐす。
- ② フライパンにさば缶の汁と水を入れて火にかける。玉ねぎを加えて、沸とうしたら中火にする。
- ③ 玉ねぎが煮えたらさばの身を加えて箸で粗くほぐす。
- ④ 溶き卵を③の上に回しかけてふたをし火を止める。ご飯を器に盛り、ごはんの上に盛り付ける。

【ポイント】

さば缶は水煮、味噌でもおいしく作れます