

サバ缶

サバ缶卵焼き



<材料>

サバ缶 80g 生しいたけ 3枚 にんじん 30g ピーマン 1個 卵 6個

<調味料A>

出し汁 50cc みりん 大さじ1 上高地みそ 20g
マヨネーズ 20g

<調味料B>

砂糖 小さじ1、薄口しょうゆ 小さじ1、酒 小さじ1

【作り方】

- ① 生しいたけは7ミ角に切る。
- ② ピーマンはヘタと種を取って7ミ角切りにする。
- ③ にんじんは皮をむいて薄いいちょう切りにする。
- ④ サバ缶はざるにあけて缶汁をきる。
- ⑤ フライパンにサラダ油 大さじ1 とにんじん、ピーマン、しいたけの順に加えて中火で炒める。
- ⑥ ⑤の野菜に火が通ったらサバ缶を加え、ほぐしながら炒め調味料Bで調味する。
- ⑦ ボウルに調味料Aを合わせ、溶いた卵を加えて混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦に⑥の野菜を入れて混ぜ合わせる。
- ⑨ 卵焼きのフライパンを熱し、1/4量の⑧を流し、半熟状になったら、向こう側から手前に巻く。油少々をひき、卵を向こう側へすべらせ、新しく⑦を流し入れて同様にし、3～4回繰り返し焼き揚げる。
- ⑩ 巻きすに取って形を整え、切り分ける。

