

## サバ缶

### サバ缶のみそとろ煮



#### <材料>

キャベツ 150g 豆腐 300g サバ缶 1缶 (190g) 万能ねぎ 1本

#### <<調味料C>>

缶汁+水で100cc 酒大さじ1 みりん小さじ2 上高地みそ20g

#### 【作り方】

- ① サバ缶はざるにあけて缶汁とさばの身に分け、缶汁に水をたして100ccにする。
- ② キャベツは芯と葉に分け、芯は斜め薄切りにし、葉は3等角切りにする。
- ③ 豆腐は縦半分にカットして12等分にする。
- ④ 万能ねぎは小口切りにする。
- ⑤ フライパン（24等深）に調味料Cを入れて中火で煮立たせる。
- ⑥ ⑤に豆腐を並べ入れて上にキャベツを散らし、サバの身をのせて火を弱めてふたをして5分煮る。
- ⑦ ⑥の味を調べて片栗粉小さじ2の水溶きを少しずつ加え、とろみをつける。
- ⑧ 器に盛って万能ねぎをちらす。

