

サバ缶のみそあえ



<材料>

サバ缶1缶(150g) 白菜100g たまねぎ50g

<<調味料D>>

上高地みそ20g 砂糖大さじ1 酢大さじ2 しょうが10gのすりおろし

【作り方】

- ① サバ缶はざるにあけて缶汁を切る。
- ② 白菜は芯と葉に分け、芯は繊維を断ち切るように薄切りにし、はは縦に3等分にして薄切りにする。
- ③ たまねぎは薄切りにする
- ④ ボウルに白菜とたまねぎを入れて、塩小さじ1/4をふり混ぜて10分おく。
- ⑤ ボウルに調味料Dを入れてよく混ぜ、④の野菜の水けをしぼって加えてあえる。
- ⑥ ⑤にサバを入れてほぐしながらあえる。

