



ナスとサバのみぞれ煮

1人分 174kcal 塩分 1.0g

材 料	6人分	作り方
サバの水煮缶	2缶（1缶 190g）	①なすは乱切りする。ねぎは 5 センチの長さ、大根はすりおろしてザルにあげて軽く水気を切っておく。 ②フライパンに油をひき、なすとねぎを炒める。 ③なすがしんなりしてきたら、サバ缶を汁ごと加える。大きめのサバは一口大に箸でほぐす。 ④しょうゆを加えて中火で 3 分程煮たら、大根おろしを入れ、一煮立ちさせる。
なす	中 6 本	
大根	1/2 本	
長ねぎ	1 本	
濃口しょうゆ	大さじ 1	
サラダ油	大さじ 1	