

## 材料（1人分）

さば味付缶詰	1缶
油	大さじ1
にんにく（チューブ）	少々
大根おろし	1/2カップ
しょうゆ	小さじ1～2

エネルギー	219キロカロリー
塩分	1.7グラム

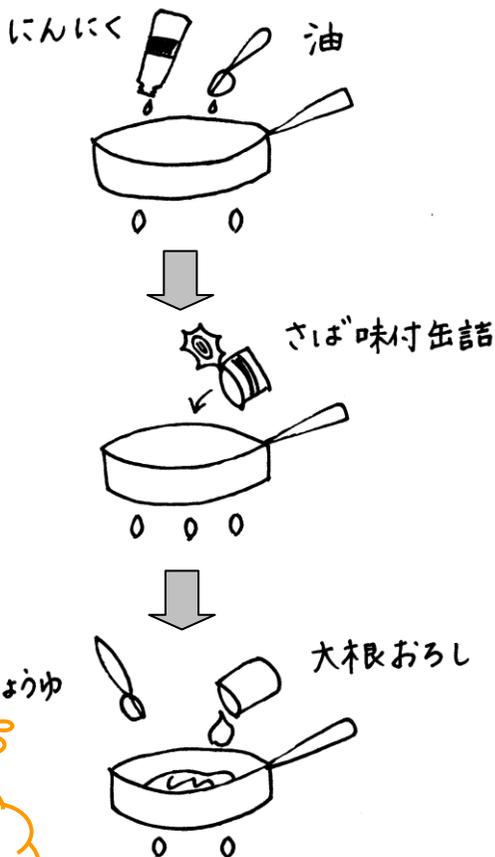


## 作り方

①フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかける。

②香りが出てきたら缶詰の身と汁を加え、沸騰させる。

③大根おろしとしょうゆを加えて少し煮る。



しょうゆは味をみながら加えましょう。