

🍴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

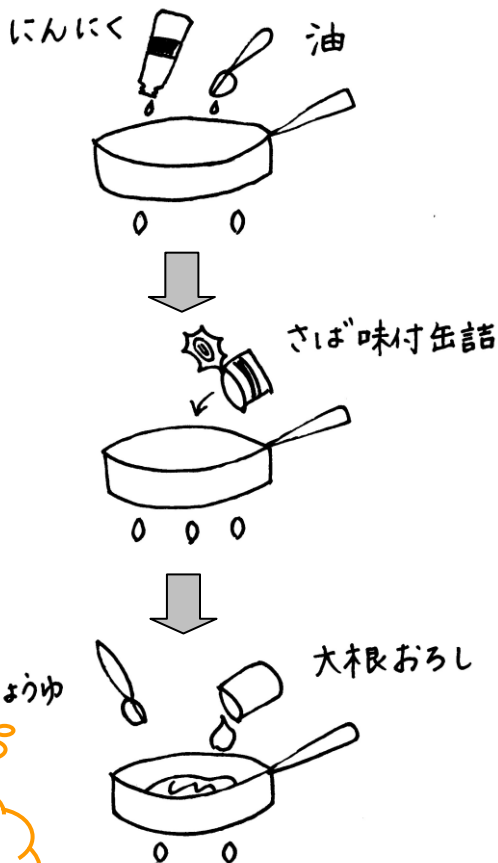


🍴作り方

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。