

# 鯖と塩昆布のそぼろ

**【材料】 ※2～3食分作れます**

鯖の水煮缶・・・1缶  
塩昆布・・・・・・・・10g程度  
白ごま  
砂糖  
しょうゆ

**【使用する調理器具】**

電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー



エネルギー240kcal タンパク質26.0g

調理時間  
約10分1食あたりの価格  
約50円

## ～つくりかた～

- ① フライパンに鯖の水煮缶を汁ごと入れたら、火にかけてながら細かくつぶす。
- ② 水分が無くなるまで、つぶしながら火にかけかき混ぜていく。
- ③ 水分がある程度無くなったら、塩昆布、白ごま、砂糖、しょうゆを加えてかき混ぜ火を止める。粗熱が取れたら完成。

## ～メモ～

- 粗熱が取れたら、密閉容器に入れておくと2～3日冷蔵庫で保管ができます。
- ご飯に混ぜたり卵焼きに入れたりしても美味しいです。手軽に魚が摂れるのでおすすめです。