

区分
【魚】

さば缶の落とし焼き

提供：京都訪問栄養士ネット

材 料

- | | | |
|-----------|-------------|---|
| ・さば水煮缶 | 1缶 |  |
| ・青ねぎみじん切り | 大さじ4杯 | |
| ・おろし生姜 | 小さじ1杯 | ・しょうゆ 小さじ1杯 |
| ・卵 | 1個 | |
| ・小麦粉 | 大さじ4杯（すり切り） | |



作り方

学会分類コード4

○●let'sアレンジ●○

- ・ツナ缶やイワシ缶などでもできます。その時は野菜の量や小麦粉の量を加減する。
- ・青ねぎの代わりに、玉ねぎやキノコのみじん切りを入れてもよい。

- ① さば缶はボールに入れて手で、骨もつぶすようにする。
- ② ①に青ねぎ、しょうが、卵、しょうゆを入れてよく混ぜ、小麦粉を加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、②をスプーンで山1杯程度を落とし入れ、平らにし、中火の弱火で焼く。7分どおり火が通ったら裏返し、両面、きつね色に焼き上げる。

※好みで、辛子しょうゆやケチャップを添える。

※味付け缶を使う時は、しょうゆは不要。

