

バサッと食べるキャベツサバ炒め



アピールポイント

キャベツ、ニラ、サバの栄養素でコロナに負けない体づくり。

審査員のコメント

サバ缶を使い、調理法がとても簡単なので、普及性に優れていると思います。ごま油と海苔でさらに食欲をそそります。

材 料（4人分）

キャベツ・・・1/4 個 (250g)

ニラ・・・1/3 束 (30g)

サバ(水煮缶)・1 缶 (140g)

ごま油・・・大さじ 1

しょうゆ・・・小さじ 1

塩・・・ひとつまみ

きざみのり・・・お好みで

作 り 方

- ①キャベツはひと口大、ニラを 3 cm 長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、キャベツをいため、サバを加えてほぐしながらいためる。
- ③にらを加えてさらにいため、しょうゆと塩で味付けする。
- ④器にもって、きざみのりをのせる。