【小学生の部】　　柳井南小学校 ６年　貞安　統吏さん

ピーマンとさばかんのいためもの



◎作品のアピールポイント

家にあったさばかんで安く手がるに魚のえいようがとれる一品です。

◎試食モニターのコメント

・かんたんに調理、味付けができて作ってみたいと思いました。
・ごはんのおかずにぴったりです。
・さばかんは、魚のほねなど気にせず食べられる便利な食材なのでよいと思います。
・ピーマンが苦手な人でも、さばかんといっしょにすることで食べやすいと思いました。

材　料（４人分）

ピーマン・・7～8 個(160g)
しめじ・・・ 1 かぶ(150g)
サバみそ煮・ 1 かん(190g)
たまご・・・・・・・・3 つ
油・・・・・小さじ 1
しょうゆ・・小さじ 2
みりん・・・小さじ 2

作 り 方

①ピーマンを細切りにする。しめじを小ぶさにわける。
②フライパンに油を熱し、弱めの中火でピーマンとしめじをいためる。
③火が通ったら、サバみそ煮をしるごと入れ、ほぐしながらいためる。
④ほぐれたら、しょうゆとみりんを入れる。
⑤たまごをほぐして入れる。
⑥たまごの火が通ったらできあがり。