

簡単！
混ぜるだけ

サバ缶ユッケ



Point

(1人当たり)エネルギー 268kcal/たんぱく質 22.4g/
脂質 16.6g/炭水化物 4.9g/カルシウム 280mg/
ビタミンD 11.1μg/食塩相当量 1.6g

カルシウムを多く含んでいる“サバ缶”を使った混ぜるだけでできる簡単レシピです。ちょっとしたおかずにもお酒のおつまみにもピッタリなおかずです。

材料(2人分)

	サバ水煮缶	1缶
A	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	コチュジャン	小さじ2
	にんにくすりおろし	少々
	いいごま(白)	適量
	卵黄	1個

作り方

- ① Aの調味料をボウルに混ぜておく。
- ②サバ缶は水気を切って①のボウルに入れ、フォークなどで潰しながら混ぜる。
- ③器に盛り、卵黄といいごま(白)をのせる。

