

♥ さんま缶の簡単どんぶり

540kcal



材料(2人分)

さんまの蒲焼き缶…1缶(100g)

野菜炒め

なす…1本 にんじん…1/4本
長ねぎ1/2本 胡麻油…大さじ1

厚揚げのチーズのせ

厚揚げ…1/2枚 ピザ用チーズ…大さじ2
かつお節…少々

水菜…適量 生姜…1片
大葉…2枚 ご飯…丼2杯分

作り方

- 1 なすは薄めの乱切り、にんじんは短冊切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにそれぞれ切る。
- 2 胡麻油を入れて温めたフライパンで 1 を中火で炒め香ばしく火が通ったら、さんま蒲焼き缶のタレを加えて全体にからめ、野菜炒めを作る。
- 3 2 の野菜炒めをフライパンの端に寄せ、さんまの蒲焼きを入れて、フライパンを揺すりながら温める。
- 4 アルミホイルを敷いたオーブントースターのトレイに1cm幅に切った厚揚げを並べてチーズをのせ、こんがり色がつくまで焼く。仕上げにかつお節をのせ、厚揚げのチーズのせを作っておく。
- 5 丼にご飯を入れ 3 をのせ、さらにざく切りにした水菜と 4 を盛りつけ、最後に千切りにした生姜と大葉をのせる。

＼ここがポイント／



フライパンひとつで、さんまの温めと野菜炒めが作れるのがポイント。調味料はタレのみなので味が簡単に決まるのも◎