

# サバフレーク丼

～材料(1人分)～

- ごはん 150g
- サバの水煮缶 1/2缶(約60g)
- めんつゆ(3倍濃縮) 大匙1/2杯
- カットキャベツ 40g(1袋の1/4ほど)
- ごま油 スプーン2杯(ティースプーン)

- 倍量で作ると作りやすいです
- 残ったサバフレークは、冷蔵庫で2,3日も持ちます
- サバフレークはお茶漬けや卵かけごはんにものせてもいいですよ!!

～作り方～ 

骨が気になる人は取っても大丈夫です!

- (1) サバ缶を開け、お皿にサバを取りだし身をスプーンでほぐします
- (2) ほぐしたサバにめんつゆを大匙1/2杯加え混ぜ合わせサバフレークを作ります。
- (3) ご飯を丼によそい、キャベツをのせ、その上にサバフレークをのせます
- (4) ごま油をまわしかけて完成!



相模女子大学実習生