

「さば缶と梅しそのごはん」

【材料：4人分】

鯖水煮缶……………190g入1缶
梅干し……………大2個
青しそ……………10枚
塩昆布……………15g
煎りごま……………大さじ2
生姜……………15g
味付け海苔……………1袋
ごはん……………150g4膳

※好みでごま油を適量



【作り方】

- ① さば缶は汁気をよく切っておく。
- ② 梅干しは種を取り、細かく刻む。青しそは細かい千切りに、生姜はすりおろしておく。
- ③ ごはんと①のさば缶、②、塩昆布、煎りごまをきるように混ぜる。
- ④ 器に盛り、海苔を散らす。

※梅干しの塩分量をみて。塩昆布の量を調整する。

※好みにより③の時点で、ごま油を大さじ1/2を加えると一層ごまの風味が増す。