

さば缶チーズおにぎい

○材料（4人分）

ごはん	お茶碗2杯分
さば缶詰め（しょうゆ味付）	15g
プロセスチーズ	20g
小松菜	2枚
ごま	お好み
ごま油	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
塩	少々



○作り方

1. チーズをコロコロに切る。小松菜はみじん切りにする。
2. フライパンにさば缶を汁ごと入れて火にかける。
さばをほぐしたら小松菜、しょう油、ごま油を入れ、汁気が無くなるまでしっかり炒める。
3. ごはんに、2. ごま、塩を入れて混ぜる。

○ポイント

- ・さば缶はしょうゆ味のものを使いましたが、味噌煮味でも代用できます。
- ・小松菜の代わりにほうれん草や青梗菜を使ってもいいです。

