

簡単！ハッシュド・ミソサバ

かんたん・スピード・おいしい!!

LET'S EAT

● 材料(4人分)

カットトマト缶詰 1缶

サバみそ煮缶詰 1缶

砂糖 小さじ 1

ハヤシライスのルー 一かけ

粉チーズ 好みの量

● 作り方

1 サバみそ煮の缶詰を開けて、フライパンに入れる。

ポイント 缶詰を開ける時は、フタなどの縁で手を切らないように注意してね！
スプーンやフォークの柄を使って、テコの原理で開けると楽に開くよ！

2 フライパンの中でサバを木べらでよくつぶす。

3 カットトマトの缶詰を開けて、2のフライパンに入れて、砂糖を小さじ1入れて、木べらでよく混ぜる。

4 3で開けたトマトの缶に水を深さ1cmほど入れて少し揺すり、缶に残ったトマトごと3のフライパンに入れる。

5 ハヤシライスのルーを一かけ、3のフライパンに入れて、ガスコンロの火をつけて中火にし、木べらでかきまぜる。

6 5のフライパンの中身がふつふつしてきたら、ガスコンロの火を弱火にし、木べらでかきまぜつつ、ルーを完全にとかす。

7 ルーが完全にとけてからもしばらくかきまぜ、火を止めてから仕上げに粉チーズを入れて、一混ぜする。

8 ご飯をどんぶりやカレー皿によそって、ハッシュド・ミソサバをかけて食べる。

