

さば缶とかいわれ大根の焼きそうめん



458
kcal

作り方(1人前)

- ①そうめんを茹で、もみ洗いして水気をきる。玉ねぎ、みょうがは薄切りに、かいわれ大根は根を切り落とす。さばの身はほぐしておく。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。軽く火が通ったら、ほぐしたさばの身を汁ごと入れ、そうめん、みょうがも加える。具材と麺が合わさったら、最後にかいわれ大根を加えて完成。



材料(1人前)

- そうめん・・・2束
- 味付さば缶(しょうゆ味)・・・1/3缶
- 玉ねぎ・・・1/4玉
- かいわれ大根・・・1/2パック
- みょうが・・・1本
- オリーブ油・・・小さじ1

EPA・DHAを豊富に含んだ
さば缶を使ったお手軽レシピ。
今回は、味付さば缶(しょうゆ味)
を使用し、甘辛風味の
焼きそうめんです!