

さばの味噌貝焼き丼 (中村 和未さん 弘前市 弘前大学2年生)



コツ・アピールポイント

料理が苦手なひとでも家にあるような器具と食材を使い、少ない時間で作ることができます。また、下北にある実家で母に習った味噌貝焼きをベースにレシピを作ったので、青森県らしさがある料理となっています。

レシピ

使用した県産品

卵、ねぎ、サバ缶、津軽味噌、青天の霹靂

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">水 40cc卵 1個味噌 6gサバ缶200g(水煮) 1/3缶ねぎ 15gねぎ(飾り用) 適量ごはん 1膳	<p>※味噌、水は測っておく。ねぎは小口切りにして用意しておくか、あらかじめ切ってあるものを用意する。卵は溶いておく。</p> <ol style="list-style-type: none">フライパンに水を入れ温める。温かくなったら、味噌を入れ溶かす。鯖を入れほぐす。小口切りしたねぎをいれる。溶いた卵を回し入れる。卵に火が通ったら、ご飯を盛り付けた丼の上のせ、ねぎ(飾り用)を乗せる。
	<ul style="list-style-type: none">調理時間 15分カロリー 578kcal塩分 1.8g