

夜遅く帰っても

おいしいものが食べたいあなたに。

カンタンにできる、

「らくうま夜ごはん」を召し上がれ。

2025 MARCH

3

らくうま夜ごはん



さば缶の牛丼風

【材料】1人分 (約710kcal)

たまねぎ(薄切り)…1/4個

さば水煮缶(汁ごと)…1缶(約200g)

A [めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1・1/2

砂糖…小さじ1/2

温かいご飯…どんぶり1杯分

紅しょうが…適量

B [青ねぎ(小口切り)、七味唐辛子…各適量

【作り方】

1. 耐熱ボウルにたまねぎ、さばを順に入れ、混ぜ合わせたAを加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。

2. 器にご飯を盛って①を汁ごとかけ、紅しょうがを添えてBをふる。

牛肉のかわりにさば缶を使った丼メニュー。
家にあるストック缶詰の活用にもおすすめです。

つくりかたの point



たまねぎの上にさばをのせると、たまねぎにしっかり火が通って味もなじみます。調味料はあらかじめ混ぜ、砂糖が溶けてから加えましょう。

