

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# つゆとごま油でおいしい! さば缶と豆苗の無水鍋

調理時間

10分

1人分

386kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



豆苗

+

使ったのはコレ!



キッコーマン  
濃いだし本つゆ



かどや  
金印純正ごま油

# つゆとごま油でおいしい!さば缶と豆苗の無水鍋

## 材料/2人分

しめじ……………1パック  
豆苗……………1パック  
キャベツ……………1/5玉  
もやし……………1パック  
さば(水煮)(缶)……………1缶  
かどや 金印純正ごま油……大さじ1  
黒こしょう(粗びき)……………少々

**A** キッコーマン 濃いだし本つゆ  
……………大さじ3  
かどや 金印純正ごま油…大さじ1  
おろししょうが……………小さじ2

## 作り方

- ①しめじは石づきをキッチンバサミで切り落として小房に分ける。豆苗は根元をキッチンバサミで切り落とす(長い場合は長さを半分に切る)。  
**A**は混ぜ合わせておく。
- ②キャベツはひと口大に手でちぎって土鍋に入れ、その上にもやし、しめじをのせて、さば水煮缶を汁ごと入れる。
- ③**A**を回し入れてふたをし、強火にかける。蒸気が出てきたら中火にし、そのまま5分加熱する。
- ④火を止めてふたを外し、豆苗をのせて再びふたをして2分程おき、余熱で火を通す。
- ⑤ふたを開け、ごま油大さじ1を回しかけて混ぜながら取り分け、黒こしょうを加える。