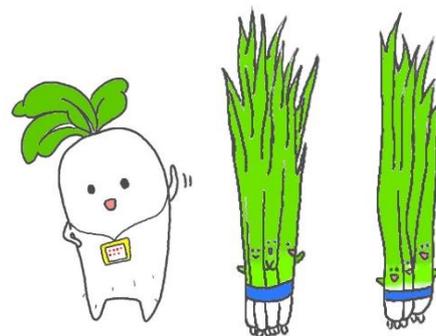


【料理名】

簡単さば缶鍋

テーマ：野菜



【作り方】

- 1 白菜を5センチ幅に切り、鍋の中に敷き詰める。
- 2 鍋の8分目くらい、水を入れて、ふたをして中火で10分加熱する。
- 3 さば缶は、1, 2個はそのまま、残りはほぐし身にして、汁と一緒に鍋に加え、中火で3分間加熱する。
- 4 10センチ幅に切った春菊を加え、ふたをして弱火で1分間加熱する。

材 料	分 量 (2人分)
白菜	4分の1 (400g)
鯖の味噌煮缶	1缶 (200g)
春菊	5束 (125g)

