



サバ缶キャベツ スピード煮

材料

- サバ缶(味噌煮) …1缶(200g)
キャベツ …50g
にんじん …20g
七味とうがらし
(お好みで) …適量

サバ缶水煮を使う場合は、**2**で野菜の上にサバをのせ、缶汁に砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ2を加えて混ぜ合わせ、本体に回しかけます。

味噌
煮缶

加熱前



作り方

- 1** キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 2** 本体に**1**を入れ、サバを煮汁ごとのせる。
- 3** フタをして電子レンジ(500W)で**3**分加熱する。仕上げにお好みで七味を振る。