



甘みスツクリ！ サバ南蛮漬け

材料

サバ缶(水煮) …1缶(200g)
玉ねぎ …30g
赤パプリカ …40g
黄パプリカ …40g
酒 …小さじ2

A 米酢 …大さじ1
しょうゆ …小さじ2
砂糖 …小さじ1
赤とうがらし …1/2本分
(輪切り)

水^{煮缶}

加熱前



作り方

- 1 玉ねぎ、パプリカは薄切りにする。
- 2 本体に**1**を入れ、サバを煮汁ごとのせて、酒を振りかける。フタをして電子レンジ(500W)で**3**分加熱する。
- 3 ボウルで**A**を混ぜ合わせ、**2**のサバが熱いうちに回しかける。粗熱が取れたらそのまま冷ます。