

17. ワカメさんが



材 料 (4 人 分)	さば	中	1尾
	長ネギ		1本
	しょうが		1片
	ワカメ		100g
	みそ		適量

- 作
り
方
- (1) さばを3枚におろして皮を取り，包丁で細かくたたく。
 - (2) 長ネギ，しょうが，ワカメをみじん切りにする。
 - (3) まな板の上で，さばにみそを加え，包丁でたたいてよく混ぜる。
 - (4) フライパンに，たたいたさば，ワカメとしょうがのみじん切りの順に入れてよく炒りつけ，最後に長ネギのみじん切りを加える。

一
口
メモ

- ・ 温かい御飯にかけて食べるとおいしい。