

白菜とネギの鯖缶煮



材料（2～3人分）

・白菜	350g
・ネギ	150g
・エノキ	100～130g
・生姜	1かけ
・サバ缶詰 (味噌煮)	1缶

A {	・砂糖	大さじ1
	・しょう油	大さじ1
	・酒	大さじ1

作り方

- 1) 白菜はざく切り、ネギは斜め切りにする。
エノキは石づきを切り落として半分の長さに切る。
- 2) 鍋に白菜、ネギ、エノキの順に入れ、その上にサバの缶詰を割りほぐしながら煮汁ごと入れる。
- 3) (2)の中にあらかじめ混ぜ合わせたAと千切りにした生姜を入れる。
- 4) 鍋に落とし蓋をして、中火にかける。
煮立ったら弱火にして15分程さらに煮る。
(途中10分くらいしたら軽く混ぜてください。)