

♪ エコアのガスでうまかもん♪

コンロ料理

鯖缶で簡単！鯖キムチ丼



材料：2人分

- A. サバ味噌煮缶…1缶
- B. 卵白身…2個分
- C. キムチ…140g
- D. 野菜類…200g
- E. ごま油…大さじ1
- F. 生姜おろし…小さじ1
- F. にんにくおろし…小さじ1
- G. 料理酒…大さじ1
- 卵黄…2個分
- ごま…適量
- ねぎ…適量
- ごはん…2杯分



① A サバの味噌煮缶は軽くほぐしておく。B 卵は白身と卵黄にわけておく。C キムチは粗く刻み、D 野菜類は食べやすくカットする。

ポイント

野菜類は市販のカット野菜を活用するとより簡単に出来上がります。



② フライパンにE ごま油を熱し、B 卵の白身を炒める。



③ キムチ、生姜おろし、ニンニクおろしを加え、キムチの水分がなくなるまで炒める。

ポイント

キムチの水分がなくなるまで炒めることでコクとうまみがアップします。



④ 更にカットした野菜類を加えて炒める。

ポイント

この時ガス台の便利な「高温キープ機能」を使うと、高温をキープしたままシャキッと野菜を炒めることができます。



⑤ 全体がしんなりしたら料理酒を回し入れ、更にサバの味噌煮缶を加えて全体を炒め合わせる。



⑥ 丼にご飯をよそい具材の中央に軽くほみをつけて盛り付け、卵黄をのせ、ゴマやネギをかける。