

簡単フツパ

で おうち Cafe !!

鯖フツパ ♥



< 材料 > 2人分

- さばの水煮缶 1缶
- ニンニク 1/2
- 生姜 1/2
- キムチ
- ニラ
- 長ネギ
- 白ゴマ 適量

• ごま油 大さじ1

☆ • ごはん

< 作り方 >

1) フライパンにごま油をひきすりおろしにんにく生姜、キムチ、ニラ、長ネギ、さば缶を汁ごと入れ、フタをした強火で煮る。

2) 器にごはんを盛って 上にかける
1)をトッピングで白ゴマをふる!!



おさかな
と
やさいが
キチンと
とれます!!