さば缶ふりかけ

お好みでかつお節をいれても美味しいですよ♪

材料

○さばの水煮缶	１缶
○おろししょうが	大さじ１/２
○みりん	大さじ１・１/２
○しょうゆ	大さじ１・１/２
○さとう	小さじ１
○いりごま	大さじ１
○ごま油	大さじ１/２

作り方

①さば缶の汁をきってフライパンに入れ木べらでほぐす

②☆の調味料をいれ、水分が飛ぶまでほぐしながらいためる

③仕上げにごまとごま油を加えて完成！

※しっかり炒ればパラパラ、軽くいればしっとりしあがります。お好みの炒り加減で作ってみてください