

# さばナムル

## 材料(2人分)

スリムねぎ 1束(100g)  
さば水煮缶 1/3缶(60g)  
にんじん 40g

A ( )  
白いりごま少々  
ごま油 小さじ2  
減塩しょうゆ 小さじ2  
砂糖 小さじ1  
おろしにんにく 5g



1人分  
エネルギー 174.9kcal  
食塩相当量 0.69g



こねぎまっき  
さばまっき



石巻の  
さばとスリムねぎで  
作ってみよう

## 作り方

- ① スリムねぎは斜め細切り、にんじんはせん切りにする。にんじんは1分半ほど、スリムねぎはさっと茹でる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、その後に汁気を切ったさばをいれ、大まかにほぐして混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ合わせ、最後に白いりごまをふって完成。