

超簡單

沙丁魚肉沫



画像はイメージです

材料

- ・沙丁魚肉沫（解凍） 150g
- ・味噌 2分之1小勺
- ・雞蛋 1個
- ・澱粉 2分之1小勺
- ・味淋 少量
- ・根據喜好可以加生薑：少量

※可根據喜好，自由加減材料種類及數量。

做法

- ①將解凍好的沙丁魚肉沫放在容器中，加入味噌，雞蛋，味淋混合，再加入澱粉，（如果喜歡生薑）繼續混合。
 - ②加熱炒鍋，稍微多放一些油，再加入攪拌好的①的原料，快速翻至肉沫分散。
 - ③放在米飯上享用。
（也可以再加上一些青菜以及海苔等擺盤）
- ※可根據喜好，自由加減材料種類及數量。



株式会社 大 新

好。

妙。