

簡単に出来る

いわしタタキ身のそぼろ



画像はイメージです

材料

- ・いわしタタキ身（解凍する） 150g
- ・味噌 小さじ2分の1
- ・卵 1個
- ・片栗粉 小さじ2分の1
- ・みりん 少々
- ・お好みで生姜：少々

※調味料はお好みで調節してください

作り方

- ①ボールに解凍したいわしタタキ身、味噌・卵・みりんを入れ、よく混ぜ合わせる。片栗粉、（お好みで生姜）を入れさらに混ぜ合わせる。
 - ②フライパンを熱し、少し多めのサラダ油を入れ、①を入れ、全体に混ぜながらパラッと、そぼろ状になるまで手早く炒め合わせ。
 - ③ご飯の上にかけてお召し上がりください。
（お好みで、青野菜、刻み海苔などを盛り付けしてください）
- ※材料の種類、量はお好みに応じて調整してください。

