

～激うま超かんたん！サバみそマヨごはん～

パパからの アピールポイント	簡単・お手軽ということで缶詰を使用。釧路で水揚げされるサバを使用しました。 できるだけ調味料も使わないように味噌煮缶をつかうところがポイントです。
家族の感想	家族全員絶賛してくれています。

【材料と分量】(1人前)

ご飯…1膳
サバみその缶詰…50g
マヨネーズ…大さじ1と1/2
ごま油…大さじ2/3
酢…小さじ1
小ねぎ…1/8束

【作り方】

- ① サバみその缶詰をボールに取り出し、ほぐしながらよく混ぜて、分量を分ける
- ② 小ねぎをこぐち切りにする。(包丁が使えなければハサミでOK)
- ③ 分量に分けた①とマヨネーズ、ごま油、酢を混ぜる
- ④ ③とご飯を軽く混ぜ合わせる
- ⑤ ④を器に盛り付け、小ねぎをのせる

※小ねぎはお子さんの好みで入れなくてもOK。
濃いめが好きな方はサバとマヨネーズを多めに。

審査員コメント

- ・誰もが好きな味でしょうね。
- ・子ども目線の但し書きに工夫を感じます。
- ・本当に誰でもできる！

