

余った野菜は「あん」にして！

サバの甘酢あんかけ



冷蔵庫
食材活用

その他

余っている
野菜何でも
OK

とうべつゆるエコfes

tobetsu
yuru-eco
festival 2025

材 料(1人分)

にんじん	1/4	水	50g
玉ねぎ	1/4	酢	大さじ1
ピーマン	1個	砂糖	大さじ2
さば	小ぶり2切れ	料理酒	小さじ1
冷蔵庫に余っている	適量	片栗粉	小さじ1
野菜(白菜、キャベツ、 長ネギ、アスパラ等)		(とろみ用)	
		醤油	大さじ1

余った野菜は「あん」にして！
サバの甘酢あんかけ



作り方

- (1)さばはキッチンペーパーで拭き、片栗粉をまぶして、油を引いたフライパンで揚げ焼きする。野菜は千切りする。
- (2)別のフライパンで、あんかけ用の野菜を炒め、野菜がしっとりしたら、調味料と水を加えなじませ、その後、とろみつけ用の片栗粉を加え、とろみが付くまで炒める。
- (3)皿の上にさばを盛り、上にあんをかけて完成。