

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 備蓄できる缶詰を普段使いで美味しく消費。
- MSC認証の商品を使用。

Ethical
Recipe

サバじゃがのブル

【作り方】

- ① ニンニクはみじん切り、トマトは薄切り、じゃがいもは皮をむき薄切りにする。
- ② オリーブオイルとニンニクを入れたフライパンを熱し、香りが立つまで焦がさないように炒める。
- ③ じゃがいもを入れて炒め、じゃがいもが透き通ってきたら、トマトと鯖缶を缶汁ごと入れて炒める。鯖は崩さないようにする。
- ④ ③を加えて手早く大きく混ぜて全体に味をまわし、汁気がほとんどなくなるまで炒める。
- ⑤ 弱火にしてチーズをのせ、溶けるまで蓋をして蒸し焼きにする（サバじゃが）。
- ⑥ ブールに上から切れ目を入れ、レタスと⑤をはさんで完成。

材料(1人前)

鯖缶(水煮).....	1/2缶
ニンニク.....	1片
ミディトマト.....	1個
じゃがいも.....	25g
ピザ用チーズ.....	10g
米粉のブル(丸型パン).....	1個
レタス.....	1~2枚
オリーブオイル.....	小さじ1
④ 醤油.....	小さじ1
④ みりん.....	小さじ1
④ 酒.....	小さじ1
④ 砂糖.....	小さじ1

エシカル
ツナガル
山口県