

2019.3.9.SAT

家族会！

おうち ごはん

管理栄養士がオススメする

さんまの
柳川



MENU

〈さんまの柳川〉

材料一人分(300kal)

さんまの缶詰め 味付き 1缶

ささがきごぼう 1p

油 大匙1

出し汁 適量

玉子 1個

山椒の粉

- ① ささがきごぼうの水をよく切り油で炒め出し汁で軟らかくなるまで煮る
- ② 缶詰めのさんまを入れ溶き卵を回しいれる
- ③ あれば三つ葉を散らす

鮭缶、さば缶でもできますよ！

日本バプテスト連盟医療団 バプテスト老人保健施設

〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町47

TEL:075-702-5980(代)