

# 「もったいないレシピ」

で食品をつかいきろう！

あまった  
さば缶と麩  
を活用！



みそ味和風ナゲット！

さばナゲット



材料(2人分)

さば缶(みそ煮)	1缶 (95g)
麩	20g
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
マヨネーズ	10g
油	大さじ2



くじらやいわし、さん  
まの缶詰でも美味し  
く出来るよ！

## つくりかた

1. ボウルにさばを入れて潰す
2. 1に麩を崩しながら入れる
3. 2に小麦粉、片栗粉、マヨネーズを入れて混ぜ、6等分にする
4. フライパンに油を入れ、3を中火で片面約2分、裏返して約2分焼く



できあがり！

