

能登白ねぎとふきのサバ缶トマト煮 いしり風味

材 料 4人分

<u>塩蔵ふき</u> （能登の里山夢部会）	1袋
<u>能登白ねぎ</u> （能登野菜振興協議会）	1本
ニンニク	1かけ
サバ味噌煮缶	1個（200g）
カットトマト缶	1/2（200g）
<u>いしり</u> （ふらっと）	小さじ1
オリーブ油	大さじ2



※下線は、能登の一品の認定商品です。

作り方

- 1・塩蔵ふきは一晩水につけて塩出しをし（途中2回ほど水を替える）
4cm長さに切る。ネギは3cm長さに切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 2・鍋にオリーブ油とニンニクを入れて火にかける。香りが出たらねぎを入れて軽く焼き目をつけ、ふきも加えて炒め合わせる。
- 3・トマト缶を加えてなじませ、サバ缶のサバを崩しながら加える。
いしりで調味してできあがり。

（しもおきひろこキッチンスタジオ）