

サバかずOK！お手軽簡単！サバとキムチのニラ玉鍋



<https://www.youtube.com/watch?v=RFp95hRJhvY&t=3s>

サバの缶詰で帰ってきて5分鍋。
寒い時期に体も心も温まります。

サバの缶詰を使うことで

「魚をさばかない」「片付け簡単」「魚を食べたい気持ち」を満たします。

寒い冬にはぴったりの一人鍋です。多めに作って家族仕様にアレンジしても。

具材もきのこやもやしを加えてボリュームアップも自在です。

めはうどんや雑炊がおすすめです。

🕒 調理時間

10分以下

★ 難易度

初心者向け



材料 (多めの一人前)

サバの水煮缶	一缶 (170g)
白菜キムチ	50g
ニラ	4〜5本 (30g)
たまご	1個
豆腐	1/2丁 (150g)
めんつゆ (3倍濃縮のもの)	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
水	1/4カップ

カズ・タ・ン ポイント



POINT 1

サバの水煮缶を使うことで、火を入れる時間が短縮され下ごし
えの手間無し！

POINT 2

缶詰の汁も旨味になるので、残さず入れよう！

POINT 3

豆腐が温まるまで、中火で3～4分の時短メニュー！

作り方



1 材料を切る

豆腐を食べやすい大きさに切ります。大体四等分くらいがちょうどいいでしょう。豆腐は絹ごし、木綿、厚揚げなどお好みでお選びください。
ニラは3～4cmぐらいに切ります。



2 具材を入れる

豆腐、白菜キムチ、サバの水煮、ニラを入れま
す。サバの水煮は旨味があるため汁ごと入れま
しょう。
最後にたまごを割り入れます。



3 味付け

めんつゆで味付けをし、オイスターソースを入
れるとさらに美味しくなります。鍋の高さに合
わせて水を入れます。



4 煮る

豆腐が温まるまで蓋をして中火で約3～4分ほど
煮ていきます。



5 完成

たまごの卵白が少し固まったら完成です。
たまごの固さはお好みで調整してください。