

今月の食材
ねぎ

オイルサーディンのねぎのせ焼き

材 料 (2人分)

- ・長ねぎ ……1/2本
- ・オイルサーディン(缶詰) ……1缶
- ・ニンニク ……1片
- ・黒コショウ ……小さじ1/2
- ・お好みのパン ……適量



作り方 (調理時間 約15分)

- ① ねぎを5cmほどの長さの細切りにカット、ニンニクは薄くスライスする。
- ② オイルサーディン缶の蓋を開け、ニンニクを並べねぎをのせたらオーブントースターで約8分(800w目安)焼く。
- ③ ねぎがしんなりしたら取り出し黒コショウをかけて完成。(缶が熱くなっているのでご注意ください)

食パンやバゲットにのせたり、ロールパンに挟んで食べるのもオススメ!