

サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025



準グランプリ受賞作品



フリガナ	ハヤシ マスヨ	料理名	サバのエッグスラット
氏 名	林 益代	料理名 (俗称)	朝食(マッシュポテトと卵とサバ)パンにのせて
使用する食材(2 人分) <ul style="list-style-type: none">・サバ缶(食塩水煮・1 個)・じゃがいも(2 個)・温泉卵(2 個)・チューブにんにく(適量)・粗挽き胡椒(適量)		出来上がり写真	
			
料理のおすすめポイント			
<p>アメリカのロサンゼルスで流行った朝食スタイルにサバをプラスした簡単でオシャレな料理です 今回はサバの味を楽しむためにシンプルにしましたが、お好みでカレー粉やマヨネーズを入れても美味しいのでオススメです 是非、トーストにのせて食べてみて下さい！</p>			
作り方(調理時間 20 分)			
<p>①じゃがいもは皮のまま洗ってラップに包んでレンジで 3 分、ひっくり返して 3 分加熱して熱いうちに皮をむいて潰してマッシュポテトにする</p> <p>②サバ缶の蓋を開け、そのままフォークやスプーンで解し、にんにくと胡椒を混ぜる</p> <p>③瓶やグラスに①と②を入れて温泉卵をのせる</p> <p>④軽く混ぜたりしてパンにのせて頂きます</p>			

