

さばのそぼろご飯



- 1人当たり
エネルギー 243kcal
食塩相当量 1.2g

材料（4人分）

さば	2枚	卵	2個		
玉ねぎ	1/2個	砂糖	大さじ1		
にんじん	1/3本	酒	小さじ1		
干し椎茸	3～4枚	塩	少々		
しょうが	ひとかけ	絹さや	8枚		
サラダ油	大さじ1	紅しょうが	適宜		
	酒	大さじ2	醤油	大さじ3～4	
A	砂糖	大さじ1強	A	みそ	大さじ1/2
	みりん	大さじ2			

★ 作り方 ★

- ①さばは中骨の両側の身を頭から尾の方向にスプーンでかき出し、さらに包丁で粗くたたきます。
- ②玉ねぎ、にんじんは粗くみじん切りにし、干し椎茸は水に戻して石づきを取り水気を軽く絞り、粗みじん切りにします。しょうがはみじん切りにします。
- ③フライパンにサラダ油を熱し①のたたいたサバの身としょうがを炒めます。

- ④③にAの調味料を順に加え、汁気がなくなるまで混ぜながら煮ます。さばがほぐれたらにんじん、干し椎茸、玉ねぎを加え炒め合わせます。
- ⑤卵をよく溶きほぐし、調味料を加えよく混ぜ、鍋に入れ火にかけて箸数本で絶えず混ぜながら炒ります。
- ⑥器にご飯を盛り、さばそぼろをのせ、炒り卵を振りかけます。茹でて斜めに切った絹さやをのせ、紅しょうがを添えて出来上がり。