



主食

☆ 最優秀賞 ☆

さばそぼろ

栄養価(1人分)

エネルギー 488kcal
 たんぱく質 19.2g
 食塩相当量 2.5g



☆アピール☆

魚が苦手な子どもにも食べられるようにと我が家の定番です。みそを入れるのがポイントです。

●コツ●

夏はピーマン、冬はごぼうなども粗みじんに。バケツにのせて食べても美味しいかと思えます。

【材料 4人分】

さば(三枚おろし) 正味 200g
 干しいたけ 3~4枚
 玉ねぎ 1/2個 (100g)
 人参 50g
 しょうが 1かけ
 サラダ油 少々
 ねぎ(小口切り) 1~2本
 もみのり 少々

【A】

酒 大さじ2
 砂糖 大さじ1~1と1/2
 みりん 大さじ2
 しょうゆ 大さじ3
 みそ 小さじ1~2

【炒り卵】

卵 2個
 砂糖 大さじ1
 塩 少々
 酒 小さじ1
 ごはん 好みの量

【作り方】

- ①さばの身は骨をのけながらスプーンでかき出し、包丁で粗くたたく。
- ②干しいたけはなるべく少ない水で戻し、粗くみじん切りに、玉ねぎと人参も粗みじんに、しょうがはみじん切り(またはすりおろし)にする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、さばとしょうがを入れて炒める。さばがほぐれたら、玉ねぎ、人参、しいたけも加え、さらに炒める。
- ④Aを合わせて③に加え、汁けがなくなるまで煮る。
- ⑤卵を溶きほぐし、調味料を加えて、よく混ぜながら炒り卵を作る。
- ⑥器にごはんを盛り、さばそぼろ、炒り卵をのせ、小口切りのねぎともみのりを散らす。