

●作ってみませんか【平成 19 年 2 月 15 日号】

サバ缶のそぼろ丼

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

お魚を食べていますか？若い家族には敬遠されがちですね。たまには手軽な缶詰を利用すると簡単です。豆腐や野菜も入れて栄養バランスもOK！やわらかいのでお寄りにも喜ばれます。



●材料(6人分)

さばの水煮1缶・たまねぎ1/2個・にんじん50 g・ピーマン3個・しいたけ3個・

豆腐400g・卵2個・油小さじ2・しょうゆ大さじ2・砂糖大さじ1・塩小さじ1/3・酒大さじ1・

のり1枚・ごはん適宜

●作り方

①野菜はすべてみじん切りにし、炒める。／②さば缶を汁ごといれて、ほぐすように炒める。／③豆腐は手をつぶし入れ、さらに木べらで切るように炒める。／④水分がとんだら、調味料を加え、最後に卵をほぐして入れる。／⑤ごはんを盛ったどんぶりにかける。／⑥刻みのりを散らす