

主食



おいしい給食レシピ

どん さばそぼろ丼



ざいりょう (4人分)

<さばそぼろ>

- ・さば水煮缶 1缶(160g)
- ・しょうが ひとかけ
- ・にんじん 50g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

<いり卵>

- ・たまご 4個
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・ごはん 4人分
- ・えだまめ 16さや

<作り方>

- ① さば水煮缶は軽く水気を切っておく。えだまめはゆでてさやからとりだしておく。
- ② しょうがはすりおろす。にんじんはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をあたためて、にんじんを炒めて火が通ったら、さば水煮を加えて水気が無くなるまで炒りつける。
- ④ 砂糖、しょうゆ、酒、みりん、しょうがで味つけをして、さらに水気が無くなるまで炒りつけて、ふわふわのそぼろにする。
- ⑤ たまごを割りほぐして、砂糖と塩をまぜ合わせ、小鍋にサラダ油をあたためたところに加えて炒め、いり卵を作る。
- ⑥ ごはんの上に出れ上がった具をもりつけて、できあがり。



POINT



- ・いり卵を作るときは、菜箸4本をまとめて持って、弱火で手早くかきまぜて炒めると、きれいなそぼろ状になります。
- ・さばそぼろは、ふわふわになるまでよく炒りつけるとおいしくなります。