



# さばのふりかけ



～忙しい朝でも手軽に魚が食べられる～



1人分 エネルギー 180kcal  
食塩相当量 2.1g

\*ごはんにかけても \*おにぎりにしても  
\*食パンにのせてチーズと一緒に焼いてもおいしいです

## 1.材料 (作りやすい分量)

さば(3枚におろしたもの) … 1尾  
にんじん … 3cm(50g)  
干しいたけ … 3枚(30g)  
玉ねぎ … 1/2個(100g)  
セロリ … 1/4本(30g)  
しょうが … 1かけ  
油 … 大さじ1  
いりごま … 大さじ1

写真1



\*調味料を混ぜておく

酒 … 大さじ2  
しょうゆ … 大さじ3  
みりん … 大さじ2  
砂糖 … 大さじ1  
みそ … 小さじ1

## 2.作り方

- ① 干しいたけは少なめの水で30分から1時間程度もどし、水気を軽く絞りみじん切りにする
- ② ①と野菜を3mm程度のみじん切りにする(写真1)
- ③ さばは中骨の両側の身をスプーンでかき出す  
小骨も取り除き包丁で細かく刻む  
\*身は頭から尾の方にかき出すと取りやすい
- ④ フライパンに油を入れ野菜を炒める。野菜がしんなりしたら、さばも一緒に炒める。
- ⑤ さばに火が通ったら調味料をいれ、水気がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 仕上げにいりごまをのせて出来上がり!

## さば缶を使えば簡単♪

\*さば味噌に缶を使えば簡単です。調味料は缶詰をそのまま使ってください。缶詰によっては少し甘めでお子様向けです。

