

# 土からキッチン～「サバ缶そぼろの3色丼」～健腸レシピ

2023年5月24日

みなさん こんにちは😊

連続投稿第2弾!!!!

お子さまでも食べやすく、サバ缶をそぼろにして彩も鮮やかレシピです。

サバ缶そぼろの三色丼（4人分）

材料

サバ水煮缶 2缶

卵 4個

さやいんげん 70g

紅しょうが 20g

きび砂糖 大さじ2

醤油 大さじ3

酒 大さじ2

しょうが 小さじ1

塩 少々

ごま油 適量

作り方

①さやいんげんはラップをして2分レンジで加熱した後、小口切りにする。

ごま油と塩で味付けをしておく。



②卵はそぼろにする。



③フライパンにサバ缶を開け、弱火でしっかりほぐしていく。



④醤油、きび砂糖、酒、しょうがを混ぜ合わせておき、③に入れて汁気がなくなるまで炒ってそぼろを作る。

⑤器にご飯を入れ、①、②、④をのせて真ん中に紅しょうがを盛り付けたら完成！



サバ缶は骨も柔らかく煮てあるので、栄養価も高く便利です。お魚が苦手なお子さまも、そぼろにすると食べやすくなりますよ！

お弁当にもピッタリ！

サバの薬効は消化不良改善、血行促進が期待できます。

ぜひお試しください。

温活薬膳料理士 高城 栄