

さばのピリ辛そぼろ風（主菜）

材料 4 人分

・さば水煮缶	200g
・玉ねぎ	200g
・赤ピーマン	40g
・ピーマン	30g
・にんにく	1 かけ
・しょうが	20g
・長ねぎ	50g
・貝割れ大根	20g
・ごま油	小さじ 2
・豆板醤	小さじ 1/4
・酒	大さじ 1
・粉チーズ	大さじ 4
・胡椒	少々

おすすめの献立

主食：ごはん

主菜：さばのピリ辛そぼろ風

副菜：ほうれん草のお浸し

汁物：豆腐とわかめの味噌汁

栄養価（1 人分）

エネルギー：177kcal

たんぱく質：12.6g

脂 質：9.4g

カルシウム：227 mg

食塩相当量：0.7g

【作り方】

（下準備）

- ・玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンは 1.5 cmの角切り
- ・にんにく、しょうがはみじん切り
- ・貝割れ大根は根をとり 3 等分に切る
- ・長ねぎは白髪ねぎにする

- ①フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。
- ②玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて玉ねぎが透き通るまで炒めたら、さば缶の身を入れてほぐしながら炒める。
- ③豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズと胡椒を入れてひと混ぜしたら火を止める。
- ④白髪ねぎと貝割れ大根を合わせてのせる。