

おすすめレシピ

●サバとぼろ



かんづめ てがる ちょうり ち きおくりよく
缶詰で手軽に調理ができます。サバには血がサラサラになったり、記憶力が
よくなる えいよう たくさん ふく まれています。 但馬の隣の京丹後 地方の郷土料理を
アレンジしています。 しろ すめし うえ
白ごはんや酢飯の上にのせて食べるとおいしさがアップします。

材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
サバ缶 (水煮)	かん みず		140 g	(1 缶)	ふた あ みず き 蓋を開けて水を切る
たま 玉ねぎ			150 g	(中1こ)	おお きめのみじん 切り
にんじん			60 g	(1/2本)	ちい 小さめのみじん 切り
は 干しいたけ			2こ		みず もど 水で戻して、みじん 切り
えだまめ 枝豆冷凍			30 g		サッと茹でる
コーン缶			30 g		
高野豆腐			1枚		ゆ もど ぎ お湯で戻して、みじん 切り (※高野豆腐の粉でもよい)
濃口しょうゆ			おお 大さじ1.5		A 合わせておく
砂糖			おお 大さじ1.5		
本みりん			小さじ2/3		



1 フライパンに水を切ったサバを入れ弱火で炒め、水気をとばす (10分程度)

2 別の鍋に玉ねぎ、人参を入れて弱火で炒める。 (5分程度)



3 ②の鍋に炒めたサバ、干しいたけ、高野豆腐のみじん切りを入れて調味料Aをいれて弱火で味を染ませる。 (5分程度)



4 コーン缶、枝豆を入れて弱火で炒め (5分程度) 色どりよく仕上げて出来上がり。



いえ 家があれば、れんこんやごぼうをみじん切りにして入れると
は 歯ごたえがあっておいしいです