

# <簡単メニュー>

令和4年11月号

さば缶を使って、常備菜にも便利♪

## ☆さばそぼろ丼



### 【材料】大人2人分、子ども1人分【作り方】

サバ水煮缶	1缶
人参	80g
玉葱	80g
しめじ	50g
油	大さじ1/2
味噌	大さじ1 1/2本

- ①玉葱・人参はみじん切り、しめじはいしづきを落として1cmに切る。胡瓜はサイコロに切る。
- ②フライパンに油を熱し、胡瓜以外の①を炒める。
- ③サバの身を崩しながら②に加えて炒め合わせ、味噌と缶汁を加えて汁けがなくなるまで加熱する。
- ④ごはん③をのせ、更に胡瓜をのせる。

※味噌やサバ水煮缶は種類によって塩味が違うので味を見て調整してください。



ビタミンDは成長期に欠かせない、不足しがちなビタミンです。ビタミンDは魚に豊富に含まれています。日ごろから手軽に使える缶詰を上手に使ってみませんか。

