



# サバそぼろ丼

西宮いずみ会



サバの水煮缶は骨ごと食べられ  
カルシウムを補えます



食育・健康づくりマスコット「みやちゃん」



## 材料（2人前）

- |         |      |                  |      |
|---------|------|------------------|------|
| • ごはん   | 250g | • 溶き卵            | 2個   |
| • サバ水煮缶 | 190g | 砂糖               | 小さじ2 |
| 【A】酒    | 小さじ2 | 塩                | 少々   |
| みりん     | 小さじ2 | • サラダ油           |      |
| 砂糖      | 小さじ2 | • 薬味：お好みで紅生姜、青ねぎ |      |
| しょうゆ    | 小さじ2 | 大葉など             |      |

## 作り方

- ① 小鍋に【A】の材料とサバ缶を知るごとに入れ、ほぐしながら、水分がなくなりバラバラになるまで中火で炒める。
- ② 別の小鍋に薄く油を引いて弱火にかける  
調味した溶き卵を入れ、菜箸で混ぜながら、そぼろ状になるまで炒める。
- ③ ごはんをよそい、①と②とお好みの薬味をのせる。