

# さばごはん

エネルギー:446Kcal(1人分)



＊材料と分量＊(分量は2人前です)

さば(3枚におろしたもの) . . . . . 1枚  
塩 . . . . . 少々  
ごはん . . . . . 180g  
大葉 . . . . . 2枚  
すりごま . . . . . 小さじ1/2  
針ショウガ . . . . . 大1かけ(約4g)  
青ネギ . . . . . 1/2本  
＜そめおろし＞  
大根おろし . . . . . 大さじ2  
しょうゆ . . . . . 小さじ2

## ＊作り方＊

- (1) 3枚におろしたさばに塩をふり焼く。
- (2) 大根おろしにしょうゆを混ぜてそめおろしをつくる。
- (3) 焼いたさばの骨をとって身をほぐす。
- (4) 鉢にごはんを盛り、大葉をしいてそめおろし、ほぐしたさば、すりごま、針ショウガ、ネギの順に盛り込んでできあがり。

(1)



(2)



(3)



(4)

