

いつもの
料理を
おいしく減塩！

『さばそぼろ丼』

レシピ提供: クックパッド 大阪市たべやんレシピ

1人分: 394kcal 食塩相当量0.5g



【材料(4人分)】

- ・米 2合
- ・さば缶(水煮) 160g
- ・トマトの水煮缶(カット) 80g
- ・にんじん 1/3本
- ・しょうが 1かけ
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・さやえんどう 4枚
- ・卵 2個
- ・砂糖 大さじ1
- ・油 小さじ2

【作り方】

- ①米は洗って炊いておく。
- ②にんじんは5mm角の粗みじん、しょうがはみじん切りにする。
- ③さば缶(水煮)は大きな骨を取り除く。
- ④さやえんどうは筋をとり、さっと塩ゆでする。水気をきって半分に切る。
- ⑤②、③、トマトの水煮缶(カット)、カレー粉を鍋に入れ、さば缶(水煮)の身をほぐしながら水分なくなるまで煮詰める。
- ⑥卵、砂糖を合わせ、フライパンに油をひき炒り卵を作る。
- ⑦器にごはんを盛り、⑤、⑥を半々に盛る。
- ⑧真ん中に④を飾って完成。



【減塩ポイント】

- ・カレー粉の風味を利用しておいしく減塩！



試作協力: 鶴見区食生活改善推進員協議会
横堤校区 笹谷さん(左)、柿田さん(右)