

## ■材料（4人分）

ご飯	560g
さば水煮缶	200g
玉ねぎ	1個
赤ピーマン	1/2個
ピーマン	1個
にんにく	1かけ
しょうが	2かけ
長ねぎ	1/4本
貝割れ大根	1/4バック
ごま油	小さじ2
豆板醤	小さじ1/4
酒	大さじ1
粉チーズ	大さじ4
こしょう	少々

## ●1人分の栄養価

エネルギー	412kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	9.8g
カルシウム	231mg
食塩相当量	0.7g

## ●調理した人からの声

作っている時は塩分が少なめだと  
思っていたのですが、しょうがや豆板  
醤でとてもおいしくいただけます。



## ■作り方

- ① 玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1.5cm角に、にんにく、しょうがはみじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。貝割れ大根は根をとり、3等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。さば缶の身をほぐしながら炒める。
- ③ 豆板醤、酒、さば缶の缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ④ ご飯の上に③を盛り付け、白髪ねぎと貝割れ大根を合わせてのせる。

## ●管理栄養士のワンポイント

魚の水煮は汁ごと料理に使うとダシが効いたおいしい料理となります。また、骨ごと食べることができるため、カルシウムが豊富です。

缶詰は、普段の料理に使いながら、新しいものを買  
い足して、防災用としても備蓄してみましょう。

☆☆☆  
今月の  
料理

食生活改善推進協議会 日吉地区

<主食>

さばのピリ辛  
そぼろ風どんぶり