

＼ さば水煮缶で簡単そぼろ！お寿司は人気のメニューです /

さばのそぼろ寿司



ポイント

- さばそぼろは、うま味たっぷりの缶汁も一緒に煮詰めて作ります。常備菜にもなります。
- 野菜のせん切りは、スライサーを使うとお手軽です。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 554kcal
たんぱく質 22.1g
食塩相当量 3.2g

材料 (2人分)

ごはん …… 150g×2	卵 …… 2こ	
すし酢 …… 大さじ2～3	B { 酒 …… 大さじ1/2 さとう 小さじ1/2 塩 …… 少々	
さば水煮缶		油 …… 大さじ1/2
…………… 1缶 (190g)		きゅうり …… 1/2本
A { 酒 …… 大さじ1 さとう …… 大さじ2 しょうゆ 大さじ1	青じそ …… 2枚	
	しょうが …… 少々	

作り方

- ① ごはんに、すし酢を合わせてすし飯を作る。
- ② さば水煮缶を缶汁ごとフライパンに入れ、Aの調味料を加え、くずしながら強火でそぼろの状態にする。
- ③ 卵にBの調味料を混ぜ、フライパンに油を入れ、いり卵にする。きゅうり、青じそはせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④ すし飯にいり卵、きゅうり、しょうがを混ぜ、お皿に盛り、さばそぼろ、青じそをのせる。