

① サバとシイタケと小松菜の天津チャーハン(トマト添え)

材 料

※2人分

- ご飯…………… 400g
- サバ水煮缶…………… 1缶
- 白ネギ…………… 1本
- ニラ…………… 4本
- シイタケ…………… 小2 -3コ(大1~1.5個)
- 小松菜…………… 1株(40gくらい)
- フチトマト(添えるだけ)…………… 4個

- ショウガ(みじん切り)…………… 小さじ1
- ニンニク(みじん切り)…………… 1片分
(※ショウガ・ニンニクはチューブ可)
- ごま油…………… 大さじ1

- 卵…………… 4コ
- 酒…………… 大さじ1
- 塩・コショウ…………… 各少々
- ごま油…………… 大さじ1

- 水…………… 350ml
- 片栗粉…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 酒…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ2
- オイスターソース…………… 小さじ1
- 鶏がらスープの素…………… 小さじ1
(※顆粒、ペーストどちらでも可)

主 菜	サバ、卵
副 菜	小松菜、シイタケ、トマト
主 食	お米

作り方

① 野菜を切る

【調理器具】まな板・包丁

1. ニラは2cm長さに切る。シイタケは薄切り、ネギは粗みじん切りにする。
小松菜はよく洗い1センチ幅に切って、ごま油(小さじ1)でさっと炒める。

② サバチャーハンを作る

【調理器具】大きめのフライパン

2. フライパンにごま油大さじ1・ショウガ・ニンニク・ネギを入れ、弱火にかける。
3. サバ缶を汁ごと入れ、ほぐしながらトロツとするまで煮詰める。
4. ご飯を入れてほぐしながら炒め、ニラを加え、コショウを振り、さっとニラに火が入るまで炒める。器に盛り、フライパンを洗う。

③ ふんわり卵焼きを作る

【調理器具】先程のフライパンまたは小さめのフライパン

5. ボウルに卵を割りほぐし、酒・塩ひとつまみを入れる。フライパンにごま油大さじ1をしき、火にかける。卵を流し入れて半熟になったら、(4)に乗せる。

④ あんかけをつくる

【調理器具】片手鍋(小)

6. 小鍋にAの調味料を入れてよく混ぜる。シイタケを入れて火にかけ、混ぜながら加熱する。沸騰し、とろっとしたら、事前にごま油で炒めた小松菜も入れて混ぜ(5)にかける。

栄養 ポイント!!

- ・ あんかけで食欲をそそり食べやすく!
- ・ サバ缶で手軽に栄養アップ!汁ごと使おう!
- ・ シイタケでビタミンDを確保、カルシウム吸収アップ!
- ・ 卵と魚で2種類のタンパク質をとることでしっかりアミノ酸とミネラル摂取!