

# さば 鯖のピリ辛そぼろ風どんぶり



## 材料 (4 人分)

ごはん(米).....	620g (280g)
鯖の水煮缶.....	200g (1 缶)
玉ねぎ.....	200g (1 個)
赤ピーマン.....	40g (1 個)
ピーマン.....	40g (1 個)
にんにく.....	10g (1 かけ)
しょうが.....	20g (2 かけ)
長ねぎ.....	50g (1/3 本)
かいわれ大根.....	10g (1/4 パック)
ごま油.....	小さじ2
豆板醤(または味噌).....	小さじ1/4
酒.....	大さじ1
粉チーズ.....	大さじ4
こしょう.....	少々

## 作り方

- ① 玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1.5センチ角に切り、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。かいわれ大根は、根を切り3等分の長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを弱火で加熱し、香りが出てきたら中火にして玉ねぎ、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。鯖缶の身をほぐしながら入れ、さらに炒める。
- ③ 豆板醤、酒、鯖缶の汁を加えて、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。  
※辛いものが苦手な方は、豆板醤を味噌やテンメンジャンに変えてみて！
- ④ ごはんの上に③を盛りつけ、白髪ねぎと、かいわれ大根をのせる。

魚の缶詰は下処理いらずで、骨まで食べられるので、タンパク質とカルシウムの補給にピッタリ!



# きのこ汁



## 材料(4人分)

水	600ml
きのこ	合わせて 250g
〔 えのきだけ、エリンギ まいたけ、しいたけ 等	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ3
塩・こしょう	少々
長ねぎ	お好み

## 作り方

- ① きのこは、それぞれ石づきや根を切り落とし、ほぐしておく。
- ② 鍋に水を入れ、きのこを加えて、調味料で味を調える。
- ③ 「鯖のそぼろ風どんぶり」の白髪ねぎで余った長ねぎを小口切りにして、上に散らす。

きのこに含まれる、ビタミンDはカルシウムが骨に定着するのを助ける働きをします。

