



かぼすサバそぼろ

<材料 (作りやすい分量)>

- ・サバ (フィレ) 2 枚 (300g)
- ・玉ねぎ (みじん切り) 80g
- ・にんじん 50g
- ・ゆでたけのこ 50g
- ・しょうが (みじん切り) 1 片分
- ・ A | しょうゆ 大さじ 3
- | 酒 大さじ 2
- | みりん 大さじ 2
- | 砂糖 大さじ 1
- ・サラダ油 大さじ 1
- ・かぼす果汁 大さじ 2
- ・白炒りごま 大さじ 1
- ・酢めし 適量

<作り方>

- ①サバは骨を取りながら、身をスプーンでこそいで取る。にんじん、ゆでたけのこはそれぞれ 5 mm角に切る。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、サバの身を中強火で炒める。木べらでほぐしながら炒め、サバに火が入ったら、野菜をすべて加える。
 - ③さらにサバをほぐしながら炒め、野菜に油が回ったら、混ぜ合わせた A を加える。中強火で汁気を飛ばすように煮詰める。
 - ④汁気が半量くらいになったら、かぼす果汁を加える。さらに炒めて、汁気が無くなったなら白炒りごまを加えて混ぜる。
 - ⑤器に酢めしを盛り、④をのせていただく。
- ※酢めしもかぼすで作ると、さらにおいしい。

