

さばのピリ辛そぼろ風丼

〈材料／2人分〉

さば水煮(缶詰).....1缶(150g)
 玉ねぎ.....中1/2個(100g)
 パプリカ(赤).....20g
 ピーマン.....小1個(20g)
 にんにく.....2g
 しょうが.....6g
 ごま油.....小さじ1(4g)
 豆板醤.....0.6g
 酒.....大さじ1/2(7.5g)
 粉チーズ.....大さじ2(12g)
 貝割れ菜.....5g
 ごはん.....150g×2杯



〈作り方〉

- ①にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは1cm角に切る。
- ③フライパンにごま油と①を入れて弱火にかけ、香りが出たら②を加え炒める。豆板醤、酒、さば水煮缶を汁ごと加え、汁けがなくなるまで炒める。粉チーズを加えて、軽く混ぜ火を止める。
- ④器にごはんを盛り、③をのせ、貝割れ菜をちらす。



〈メモ〉

- ・にんにく、豆板醤の辛みは好みで調節してください。
- ・栄養バランス(主食・副菜・主菜)がとれた丼ものです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 437kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.9g 炭水化物 61.2g カルシウム 290mg 食塩相当量 1.0g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

