



<材料>

米	4合	
さば	2切れ（1切れ30g）	
白ねぎ	約5cm	
人参	約2cm	
ごぼう	約5cm	
ピーマン	1/2個	
A	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1/2
B	卵	1個
	油	適量
	刻みのり	少々

（作り方）

- ① 米を炊く。
- ② さばは焼いて骨を取り除き、ほぐす。
- ③ フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ④ 白ねぎ、人参、ごぼう、ピーマンをみじん切りにする。
- ⑤ ごま油で、④の野菜を炒める。
- ⑥ ⑤にさばとAの調味料を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ 炊き上がったごはん①に⑥をかけ、炒り卵と刻みのりをのせる。

※ さばに塩気がある場合は、濃くなるので調味料を調節してください。