



さばのそぼろおにぎりにぎい

<材料> ※米2合分の量で記載してあります。

米	2合
さば	1切(30g)
白ねぎ	約2~3cm(5g)
人参	約1cmの輪切り1個(10g)
ごぼう	約2~3cm(15g)
ピーマン	1/3個(25g)
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/5

(作り方)

- ① 米を炊く。
- ② さばを焼いて骨を取り除き、ほぐしておく。
- ③ 野菜はみじん切りにする。
- ④ ごま油で野菜を炒める。
- ⑤ ④にさばと調味料を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 炊き上がったごはん⑤を混ぜる。