

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。

