

主食

さば缶の卵とじ丼

○ 材料(2人分)

ごはん	240g
さば水煮缶	2/3缶
玉ねぎ	100g
卵	1個
A 水	適量
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
刻みのり	ひとつまみ



○ 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。さば水煮缶は身と汁を分けておく。
- ② フライパンに①とさば水煮缶の汁、Aを入れて（水は玉ねぎが浸る程度の量）火にかける。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、さば水煮缶の身の部分を入れて割りほぐし、ひと煮立ちさせる。
- ④ 溶きほぐした卵をまわし入れ、火を止めて余熱で火を通す。
- ⑤ どんぶりにご飯を入れ、④を盛り付け、刻みのりを散らす。

エネルギー

386kcal

たんぱく質

21.9g

食塩相当量

1.2g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん