



30

## さんまの柳川丼

さんまの蒲焼缶、ごぼうの水煮を使い、手軽な丼に

## 食材量(2人分)



ご飯	茶碗 2杯(300g)
さんまの蒲焼缶	1個
ごぼうの ささがき水煮	1袋(100g)
卵	2個
だし汁 (水、だしの素)	2/3 カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

1人分

496  
kcal

20.0g 12.2g 1.8g 3.3g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

## ■作り方■

- 鍋にだし汁を入れ、ごぼうを入れ、さんまの蒲焼缶を汁ごとごぼうの上に並べ、酒、しょうゆ、砂糖を加え、煮る。
- ごぼうに味がしみたら、とき卵を流しいれ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ご飯のう上に盛り付ける。

31  
キンピラ寿司

市販のキンピラごぼうを使い、手軽なお寿司に

## ■作り方■

- みつばは2cm長さに切る。
- ご飯に、酢、キンピラごぼう、みつば、ごまを加え、切るように混ぜる。

## 食材量(2人分)



ご飯	茶碗2杯(300g)
キンピラごぼう (市販)	1パック(約100g)
みつば	適宜
ごま	小さじ1
酢	大さじ2

1人分

349  
kcal

5.2g 3.3g 1.4g 2.9g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維