

作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

イワシどんぶり

写真



材料 1人分

ごはん 丼ぶり 1杯程度
イワシのかば焼き（缶詰） 小1缶

たまご 1個
こまつな 1束程度
キャベツ 1枚程度
みりん 小さじ1/2杯
食塩 少々
サラダ油 小さじ1/2杯
いりごま
きざみのり

作り方

- 1、どんぶりにご飯をつぐ。
- 2、フライパンにサラダ油を入れ、中火にする。
- 3、割りほぐした卵、みりん、塩を混ぜ、フライパンに流し、炒り卵を作る。
- 4、炒り卵を、1のどんぶりの1/3のスペースにあけ、そのフライパンで、洗って2cmに切った小松菜を炒め、卵の横にのせる。
- 5、千切りにしたキャベツを、どんぶりあいたスペースに置き、その上に、イワシのをせる。
- 6、イワシ缶のタレを、まわしかける。
- 7、きざみのり、いりごまをのせてできあがり。

<材料の写真>



一口メモ（アドバイス・組み合わせ一例など・・・）

青魚が苦手な人にも食べやすい、イワシのかば焼きの缶詰を使ったメニューです。
彩りが良く、食欲がアップします。
汁物（お味噌汁やすまし汁）・果物を添えるとさらにバランスが良くなります。