

パエリア風サバの炊き込みご飯



材料

(1人分)

サバ	50g
米	80g
水	110g
にんじん	10g
玉ねぎ	15g
コーン	6g
ブイヨン	1/3 個
カレー粉	小さじ 2
バター	5g

作り方

- ① 玉ねぎを細かいみじん切りに、にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ② たまねぎをバターで透明になるまで炒める。
- ③ 炒めた玉ねぎに洗った米・にんじん・コーンを加えて炒め、水と調味料・ブイヨンを加えて最後にサバをのせフタをして中火で炊飯。
- ④ 20分後、炊き上がったら、一旦サバを取り出し、全体を混ぜる。
- ⑤ お皿に炊き込みご飯を盛り付け、その上にサバを盛り付けて完成。

サバのふりかけ

材料

サバ	150g
濃口醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	小さじ 1
油	大さじ 1
お好みで	
A たくあん	25g
B 青ねぎ	20g

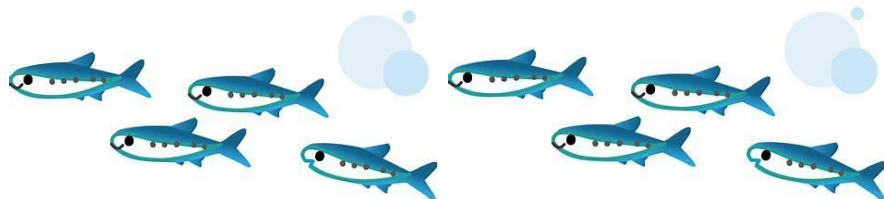
残ったお魚で調理できます

作り方

- ① ゆでたサバの身をほぐす。
- ② フライパンに油をひき、ほぐしたサバと調味料をいれ、水分を飛ばす。
- ③ お好みで、たくあんかネギを盛り付けて完成。

栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
472	16.0	13.5	0.8



奈良県中央卸売市場

水産物卸協同組合



KIO
畿央大学