



★さばのみそそぼろ

令和2年

【材料】（さば中1尾分）

生さば	300g
しょうがの皮	少々
酒	大さじ3
〇みそ	大さじ3
〇おろししょうが	少々
〇酒	大さじ1
〇みりん	大さじ2

【作り方】

- ① 鍋にさば、さばがつかるくらいの水、しょうがの皮、酒を入れ、アクをとりながら5分ぐらい煮る。
- ② ①をざるにあげ、あら熱をとる。
- ③ 皮、骨をとり、身をほぐす。
- ④ フライパンに③、〇を入れ、混ぜながら、ほろほろのそぼろになるまで炒りつける。



おいしいよ



※時間のある時に多めに作って、冷蔵保存、冷凍保存できます。

朝ごはんにぴったり！

※さばは鮮度の低下が早いので購入したら早めに調理しましょう。

善通寺市 子ども課