

みやぎ  
県

和(なごみ)だより  
給食のレシピを届けます！

～6月の献立より～



## 「おからさば丼 (具)」

さばの水煮缶詰を使ったどんぶりです。たまねぎ・にんじん・しいたけといっしょに甘辛く炒りつけて作ります。

また、近頃スーパーでもよく見かけるようになった「おからパウダー」を使用しています。おからパウダーは、大豆から作られるおからをパウダー状に乾燥させたもので、食物繊維や植物性たんぱく質を豊富に含んでおり、おなかの調子を整えてくれます。パウダー状になっていることで、料理やおやつにも取り入れやすく、手軽に食べられる食品です。



### 〈材料 4人分〉

|          |             |
|----------|-------------|
| さば水煮     | 1 缶(150g程度) |
| おからパウダー  | 小さじ2        |
| たまねぎ     | 1/2 個       |
| にんじん     | 1/4 本       |
| しょうが     | 1/2 かけ      |
| 干しいたけ    | 小1枚         |
| サラダ油     | 少々          |
| 三温糖      | 小さじ2        |
| みりん      | 小さじ1        |
| 料理酒      | 小さじ1弱       |
| こいくちしょうゆ | 小さじ2        |

### 〈作り方〉

- ① 干しいたけは水でもどす。
- ② もどしたしいたけとたまねぎはみじん切り、にんじんは短めのせん切りにする。
- ③ さば水煮は軽く水をきり、細かくほぐす。骨があるので、気を付けてほぐす。
- ④ しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、にんじん・④・たまねぎの順に加えて炒める。
- ⑥ ⑤に三温糖・みりん・料理酒・こいくちしょうゆを入れて煮、さらにしいたけ・③・おからパウダーの順に加え、汁気がなくなるまで炒りつけて仕上げる。

～できあがり～

ごはんのにのせて食べてください。

来月は…「あげはもの梅だれぞえ」と  
「伏見とうがらしのおかか煮」のレシピをお届けします。

