



9/1 (金) 炒り炒りサバの三色丼 (ゆきさん)

(材料2人分)

(炒り炒りサバ)

サバ水煮缶：2缶
サラダ油：大さじ1
チョーコー醤油「かけぼん」：100ml
いりごま：大さじ1

(炒りたまご)

たまご：2個

A { 砂糖：小さじ1
酒・塩：各少々

サラダ油：大さじ1弱

野沢菜漬：60g

刻みのり：適量

ごはん：2膳分

- ① サバ缶は汁気を切る。野沢菜漬は小口切りにする。
- ② 炒り炒りサバを作る。フライパンに油を熱し、①のサバ缶を加えてほぐしながら炒る。
- ③ ②のサバがほぐれてきたら、「かけぼん」を加えて、水分がなくなるまでさらに炒り、最後にごまを加えて全体に混ぜ合わせる。
- ④ 炒りたまごを作る。ボウルにたまごをほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 別のフライパンにサラダ油を熱し、④を流し入れて、菜箸数本を使ってかき混ぜながら炒る。
- ⑥ 器にご飯を盛り、その上に③の炒り炒りサバ、⑤の炒りたまご、①の野沢菜漬を彩りよく盛り、上にのりを飾る。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。