

# 鯖そぼろのビビンバ

家庭備蓄にもおすすめの鯖缶詰を使った食べ応えのある1品。  
冷めてもしっかり美味しくいただけます。

## 【材料 2人分】

- ・ご飯…300g
- ・鯖水煮缶…1缶(190g)
- ・青菜…1/2束(90g)
- ・にんじん…1/3本(50g)
- ・もやし…40g
- ・しょうが…1片
- ・白炒りごま…小さじ1/2



エネルギー 476kcal/食塩相当量 1.3g

- A
- ・にんにくすりおろし…2g
  - ・塩…ひとつまみ
  - ・ごま油…小さじ1・1/2

- B
- ・砂糖…小さじ1
  - ・しょうゆ…小さじ1
  - ・酒…小さじ1

## 【作り方】

- ① 鯖は缶から取り出し、汁気を切る。青菜は塩(分量外)を少々加えた熱湯で茹で、水にさらし、水気をしぼり4cm長さに切る。にんじんは皮をむき、せん切りにする。もやしは熱湯で2分ほど茹で、水気を切る。しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
- ② Aを混ぜ、3等分し、青菜、にんじん、もやしをそれぞれよく和え、ごまを振っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがを炒め香りが立ってきたら、鯖を入れ木べらでほぐしながら炒める。油がまわったら、Bを加え混ぜ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 器にご飯を盛り、②、③をのせる。

## 【食生活改善推進員から一言】

汁気がなくなるまでしっかり炒めると、味がぼやけません。

## ー ローリングストックのすすめ ー

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が過ぎる前に期限が近いものから消費、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

### 【栄養バランスを考えて備えよう】

- ・たんぱく質が摂れる食品…レトルトのおかず、煮物・煮豆等(常温保存可能なもの)等
- ・ミネラル、食物繊維が摂れる食品…野菜ジュース、果物、栄養補助食品  
冷凍野菜(自然解凍で食べられるもの)等

※出典：公益財団法人味の素ファンデーション『「いつも」も「もしも」も役立つ! どんなときもレシピ集』