

わが家の自慢！ おすすめレシピ

| | |
|--------|---------------------------|
| (ふりがな) | みしま ふみこ |
| 名 前 | 三島 文子 (出雲市食生活改善推進協議会多伎支部) |

部門 【 ①出雲産野菜 ②魚介類 ③朝食 】 該当に○をしてください

| | | | |
|---------------|---|--------------|-------------|
| 【料理名】 | スキムミルク入りサバとあすっこふりかけ | | |
| 【材料・分量 (4人分)】 | サバ水煮缶：1缶 | あすっこ：130g | からし菜：30g |
| | 生姜：10g | オリーブオイル：大さじ1 | スキムミルク：大さじ2 |
| | しょうゆ：大さじ1/2 | 砂糖：10g | いりごま：少々 |
| | | | 人参：30g |
| | | | 卵：1個 |
| | | | 塩：少々 |
| 【作り方】 | <ol style="list-style-type: none"> ① あすっこ、からし菜はさっとゆで、みじん切りにする。 ② サバ水煮缶のサバをフォーク等でほぐす。 ③ 人参、生姜はみじん切りにする。 ④ ②、③をオリーブオイルで炒める。 ⑤ スキムミルクを入れざっと混ぜる。 ⑥ 溶きほぐした卵を入れ、卵が固まるまで炒める。 ⑦ ①、塩を入れて5分くらい炒める。 ⑧ しょうゆ、砂糖、いりごまを入れて炒める。 | | |
| 【PRしたいこと】 | <p>低脂肪のスキムミルクとサバの水煮、あすっこ(出雲ブランド)、からし菜、卵入りの栄養満点のふりかけです。生姜を入れることにより、サバの臭みがとれ、食べやすいです。</p> | | |

