



サバの3（2）枚下ろしで作れる簡単2品。サバはスプーンで身をかき出してそぼろにし、残った皮と骨で出汁をとります。余すところなく使用して、サバの効能をしっかりと身体にチャージ。貧血予防・記憶力向上など数えきれません！

サバそぼろと サバじゃが味噌汁

材料

ーサバそぼろー

サバの3枚下ろし	2枚（約200g）
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2個
干し椎茸小	3個
生姜	1かけ
油	大さじ1

A 酒	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
A みりん	大さじ2
A 醤油	大さじ4

ーサバじゃが味噌汁ー

サバの骨と皮	あるだけ
昆布	1枚
じゃがいも	2～4個
長ネギ	1本
※味噌	
あれば赤出汁や八丁味噌と米（麦味噌）を1:1にすると◎	

作り方

ーサバそぼろー

1. サバは中骨の両側の身を頭から尾の方へスプーンでかき出す。骨が紛れていないか確認しながら包丁でミンチ状になるまでたたく。
2. 干し椎茸は戻して水気を切り、粗みじん切り。玉ねぎ・にんじん・生姜も粗みじん切りにする。
3. フライパンに油を熱したら生姜を入れて香りが出るまで炒め、サバを加える。サバがほぐれたら玉ねぎ・にんじん・干し椎茸も加えて炒め合わせる。
4. Aの調味料を入れて汁気がなくなるまで炒めて完成。あつあつご飯に混ぜてもいいし、そぼろ丼にしても。

ーサバじゃが味噌汁ー

1. サバの皮と骨は、しっかりと流水で血を洗い流す。ザルの上で塩少々をかけ少し放置し（3分程）、上から熱湯をかけて水気を切っておく。
2. 鍋に酒大さじ1と水・昆布1枚を加えて沸騰したら1を加えてアクをとる。10分程中火で煮たら皮と骨を取り出し、ジャガイモを加えて火が通ったら味噌を溶き、最後に長ネギを入れて完成。