



## Recipe 塩サバフイーレで作るそぼろ

材料 ( 人分)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| ★塩サバ (3枚おろし) | 1匹分 ※骨は抜いておく |
| ★長ネギの青い部分    |              |
| ★スライスしょうが    | 2枚           |
| ☆千切りしょうが     | 約30g         |
| ☆砂糖          | 大4           |
| ☆しょうゆ        | 大5           |
| ☆酒           | 大1           |
| お酢           | 大1/2         |
- (仕上げ) 青じそ。煎りゴマ。ごはん

作り方

- ①熱湯に★を入れて、火が通るまで茹でる。
- ②サバに火が通ったら、茹でこぼし、サバをほぐす。  
皮と骨を丁寧に取り除く。
- ③鍋に②と☆を入れ、炒め煮にする
- ④水分が飛んだら、お酢を入れたら完成
- ⑤器にご飯を盛り、④をのせ、そぼろ丼の完成

