



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



簡単丼で旬を味わう

さんまのさっぱり丼

【材料】 2人前

ご飯	200g
さんまの缶詰(味付け)	80g
にんじん	90g
もやし	160g
しそ	20g
温泉卵	2個
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
さとう	大さじ1/2

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 3.4g カロリー 446kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	17.9g	食物繊維	4.4g
脂質	13.0g	n-3系多価不飽和脂肪酸	1.78g
炭水化物	58.9g	カルシウム	196mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対処

【作り方】

- ①鍋にAを入れて中火で加熱し、沸騰したら弱火にしてとろみがつくまで煮詰める。
- ②にんじんは皮をむいて1cm幅の拍子切りにして耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで4分(600W)加熱する。
もやしの水気を切って耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで3分(600W)加熱する。
しそはみじん切りにする。
- ③さんまを缶詰から取り出し、皿に入れてほぐす。
ラップをふんわりとかけて電子レンジで50秒(600W)加熱する。
- ④丼にご飯とにんじん、もやし、さんまをのせ、真ん中にしそをのせる。しその上に温泉卵をのせ、①のたれを回しかけたら出来上がり。

このレシピのポイント

さんまの缶詰を使って作る、簡単な丼です。しそやお好みでしょうゆを使うことで、さっぱりとした味に仕上がります。

旬の魚を手軽に食べたい時にお勧めです！

*お好みでしょうゆを添えてください。

そら作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科