

骨の健康づくりに 役立つ食材

- ・さば缶(水煮)
- ・小松菜
- ・しめじ



さば缶のちゃんちゃん焼き

アピールポイント

- ・骨まで食べられるさば水煮缶と、カルシウムを含む小松菜、ビタミンDを含むしめじを組み合わせ、骨の健康づくりを考えた料理です。また、さば缶は保存がきくため、普段の食事だけでなく災害時にも活用できるよう工夫しました。
- ・野菜もたっぷり使用し、味噌とバターで食べやすいちゃんちゃん焼き風に仕上げました。

【材料（2人分）】

さば水煮缶・・・1缶
 キャベツ・・・150g
 にんじん・・・40g
 玉ねぎ・・・100g
 小松菜・・・50g
 しめじ・・・50g
 バター・・・10g
 みそ・・・30g
 みりん・・・15g
 砂糖・・・3g

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさのザク切りにする。玉ねぎは薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。小松菜はよく洗い3~4cmの長さに切る。
- ② みそ、みりん、砂糖を混ぜてみそだれをつくる。
- ③ フライパンにバターをいれて熱する。
- ④ 小松菜のくきの部分、しめじ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜の葉の部分の順に入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑤ しんなりしたら、さば水煮缶を汁ごと加える。
さばを食べやすい大きさに崩す。
- ⑥ つくっておいた、たれを加える。全体に味が絡むように、弱めの中火で2~3分程度炒める。
- ⑦ 器に盛りつける。