

「塩鯖と小松菜の生姜茶漬け」

生姜に含まれているショウガオールが血行促進作用があり、体を温めてくれます。

<主な材料・4人分>

塩さば	片身 1 枚 (100 g)
小松菜	50g
塩	小さじ 1/2
炒り白ごま	大さじ 2
米飯	茶碗 4 杯分 (だし)
水	1L
昆布	1 枚
鰹節	10 g
生姜汁	小さじ 1
みょうが・ねぎ	適量



<作り方>

- ① 塩鯖は魚焼きグリルでこんがり焼く。身をほぐし、小骨をしっかりと取り除く。
- ② 小松菜は細かく刻んだらボールに入れ、塩を振って混ぜ、水気が出たら手でもんで絞る。
- ③ 温かいご飯に①と②、白ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせておにぎり状に握り、器に盛る。
- ④ だしをとる。鍋に水と昆布を入れて 30 分ほど置き、加熱して沸騰直前に取り出す。削り鰹ぶしを加えて、沸騰直後直ちに火を止め、こす。
- ⑤ ④のだし汁に生姜汁を加える。
- ⑥ みょうがとねぎは千切りにする。
- ⑦ ③に⑤の汁をかけ、⑥の薬味をのせて白ごまをふる。

(1人分)

エネルギー 440kcal 蛋白質 12.7g 塩分 1.2g