

## さばの卵とじ丼

### 【材料 1人分】

さば水煮缶	1/4 (40g程度)
好みの野菜	100g (ひとつかみ)
好みのきのこ	30~40g程度
乾燥わかめ	少々
卵	1個
しょうゆ	少々
和風顆粒だし	少々
塩	少々
油	適量
ごはん	茶碗 1杯

※野菜はカット野菜や冷凍野菜でもOK  
※海苔やかつおぶし、ゴマなどをお好みでトッピングしても良いですね。

### 【作り方】

- ① 野菜ときのこは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に油と①を入れ、塩を振って弱火から中火で野菜がしんなりするまで炒め、蓋をして煮る。(塩を先に振ることによって、水分が出やすくなります)
- ③ 乾燥わかめとさば水煮缶を汁ごと②に加え、調味料を入れて味を調える。
- ④ わかめが柔らかくなったら卵をときほぐして回し入れ、蓋をして卵に火を通す。
- ⑤ 器にご飯をよそい、上に④をのせる。

※だしをかけて、お茶漬けのようにしても食べやすいです。

💰 1人分のおおよその値段 150円

★高齢者におすすめ

### 【オススメコメント】

さば水煮缶を使いますが、生臭さは無く、食べやすいです。

