料　理　名	魚のそぼろ丼

材　料　名	数量（4人分）
魚のたたき身 （あじ、いわしなど）	２００ｇ
○玉ねぎ	１／２個
にんじん	１／２本
○小松菜	１／２束
しょうが	１かけ分
☆酒	大さじ２
☆砂糖	大さじ１
☆みりん	大さじ１
☆しょうゆ	大さじ２
みそ	小さじ１
ごはん	適量

作　り　方

① 玉ねぎ・にんじんは５ミリくらいの粗みじん切り、しょうがはみじん切り、小松菜は粗くざく切りにする。

② 魚のたたき身・玉ねぎ・にんじん・しょうがを鍋に入れ混ぜる。　☆印の調味料も入れ、混ぜてから火にかける。

③ 混ぜながら中火で加熱し、火が通ったら、小松菜の茎の部分を入れ、さらに菜の部分とみそを混ぜながら入れ、水分が少なくなるまで煮る。

④ ごはんの上に盛って、できあがり。

備考　＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

魚が苦手な子どもも、そぼろにすると食べられます。
青菜は、小松菜の他に、枝豆やピーマンなども合うと思います。蒸したじゃがいもと合わせて、コロッケにすることもあります。

○かながわ産食材です。

１人あたりの栄養量（エネルギー467kcal　たんぱく質15.5g）