

オイルサーディン丼



骨を丈夫にするカルシウム・
ビタミンDが豊富な
いわし油漬け缶を利用。
レモン入りのタレと香味野菜が
おいしさのポイントです！

1人分

エネルギー 404 kcal

カルシウム 171 mg

ビタミンD 2.3 μ g



●材 料● (2人分)

いわし油漬け缶詰 (オイルサーディン) 1缶 (約100g)		
しょうゆ	大さじ1	
レモン汁	大さじ1~	
万能ねぎ	5本	…小口切り
しょうが	1かけ	…せん切り
青じそ	5~6枚	…せん切り
白いりごま	小さじ2	
きざみのり	少々	
ミニトマト	2個	…半分に切る
ごはん	茶碗2杯 (300g)	



●作 り 方●

- ① フライパンでオイルサーディンを両面焼き、しょうゆとレモン汁を加えてひと煮立ちさせる。
- ② 器にごはんを盛り、その上にオイルサーディンとタレ、香味野菜、ごま、のり、トマトをのせる。