



中東風さば缶ボール

≪調理時間：40分≫

このレシピで
約189g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- | | | | | | | |
|---|---------------|------|------------|------|-----|---------|
| | サバ水煮缶・固形量190g | にんにく | ・・・ | 1かけ | | |
| A | 卵 | ・・・ | L玉2/3個 | 鷹の爪 | ・・・ | 1本 |
| | 小麦粉 | ・・・ | 大さじ2 | 塩 | ・・・ | 小さじ1/3弱 |
| | カレー粉 | ・・・ | 小さじ1 | こしょう | ・・・ | 少々 |
| | サラダ油 | ・・・ | 小さじ1・1/2 | バター | ・・・ | 小さじ3/4 |
| | 玉ねぎ | ・・・ | 2/3個 | パセリ | ・・・ | 1/2本 |
| | ごぼう | ・・・ | 1/2本 | | | |
| | トマト缶(加外) | ・・・ | 1/2缶(194g) | | | |



香辛料(カレー粉や鷹の爪など)、香味野菜(にんにくやパセリなど)を使うことで、減塩につながります。さらにカレー粉を加えることによって、さば特有のクセがなくなり、苦手な方にも食べやすくなります。さばボールを作る時、スプーンを使うと手を汚さずに簡単に丸めることができます。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー348kcal たんぱく質25.1g 脂質16.6g 炭水化物23.2g 食塩相当量1.8g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 サバ缶は水気を切っておく。Aといっしょにボウルに入れ、スプーンでさばの骨を押しつぶすようにしながらよくこねる。スプーンを使って直径2cm位に丸める。油をひいたフライパンに入れ、転がしながら焼いて皿に取り出す。
- 2 玉ねぎはみじん切り、ごぼうは薄く斜め切り、鷹の爪は種を取り輪切りにする。**1** のフライパンで軽く炒める。トマト缶、おろしたにんにく、バターを入れて10分煮込む。
- 3 野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味をととのえて、**1** を入れる。再び沸騰したら火を止め、器に盛り、みじん切りしたパセリを散らす。