



# 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、おろしたんにんにく、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。