

## サバと十六穀入りタコライスのご飯の二色丼



お肉みたいな魚レシピ！小さなお子様にも○  
多様な栄養素も補える、身体に嬉しい丼ものレシピです。

おすすめ食材

**もち麦**

(もち性大麦)

**もち麦**は、もち性の大麦です。

プチプチとモチモチとした食感が特徴的で、食物繊維も豊富です。健康食材として最近注目を集めつつあります。

麦ごはんだけでなく、おかずやデザートに使用しても、おいしく食べられます。

本レシピは、(株)はくばくより提供いただいています。  
株はくばくの「もち麦ごはん」のWebサイトには、もち麦のレシピ、  
魅力、インタビュー記事など、もち麦情報が満載です！



## サバと十六穀入りタコライスの色丼

## 材料 4人分

## 【魚そぼろ】

サバ缶	1 個
十六穀ごはん	2袋 (60g)
ネギ (白い部分)	1/2 本
ゴマ	大さじ1
のっけごはんタコライス	1 袋
ごま油	大さじ 1/2
ご飯	お茶碗4杯分



memo

## 【卵そぼろ】

卵	3 個
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1
醤油	小さじ 1/2
油	適量

## 作り方

## 【魚そぼろ】

- ① 1Lのお湯を沸かし、十六穀ごはんを15分茹で、ザルにあげます。
- ② ごま油を熱し、サバを炒めます。ざっとほぐれたら、「のっけごはんタコライス」を加えて炒め合わせます。
- ③ ①を混ぜ合わせ、②に加えます。(味を調整しながら) 汁気がなくなるまで炒め、ごまをふります。

## 【卵そぼろ】

- ① 卵に調味料を入れ、混ぜます。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒めます。
- ③ ご飯を器に盛り、魚そぼろと卵そぼろを盛り、完成です。

## 「健康生活の達人教室」とは・・・

地域とともに健康を科学し、健康づくりを進める信州大学が、大学、産業界、行政、市民の皆様が連携して、健康づくり・健康社会の構築を目指して取り組む、新しい地域連携活動です。詳しくは、<http://www.ken-tatsu.com> をご覧ください。

