

<さばのピリ辛そぼろ風どんぶり>

材料（4人分）

- ご飯 4杯分
- さば水煮缶 1缶（200g）
- 玉ねぎ 1個（200g）
- 赤パプリカ 1／4個
- ピーマン 1個
- にんにく 1かけ
- しょうが 2かけ
- 長ねぎ 1／3本
- 貝割れ大根 1／4パック
- ごま油 小さじ2
- 豆板醤 小さじ1／4
- 酒 大さじ1
- 粉チーズ 大さじ4
- こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンは 1.5cm 角に、にんにく、しょうがはみじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。貝割れ大根は根を取り 3 等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンを加えて透き通るまで炒める。さば缶の身を入れてほぐしながら炒める。
- ③ 豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ④ ご飯の上に③を盛り付け、白髪ねぎと貝割れ大根をのせる。