さばのカレーそぼろ丼

《材料》単位（g）	こども 1人分	おとな 1人分
米	40	100
油	1	2
おろしにんにく	0.1	0.2
さば	32	80
ねぎ	4	10
にんじん	4	10
ごぼう	4	10
カレー粉	0.2	0.4（小さじ1/5）
砂糖	0.4	1（小さじ1/3）
しょうゆ	2	4（小さじ2/3）
みりん	1	2（小さじ1/3）

☆こども１人分はおとな１人分の半分量が目安です。
お子様の年齢や食べ具合によって量を調整してください。

《作り方》

1．米は、通常の水加減で炊飯をする。
2．さばは、身を皮からスプーンで細かくこそげとる。
3．ねぎ、にんじん、ごぼうは、みじん切りにする。
4．鍋に油を熱し、おろしにんにくを入れ香りを移す。
5．４にさばと野菜を加え、ゆっくり炒める。野菜に火が通ったら、カレー粉、砂糖、しょうゆ、みりんを加え調味し、水分をとばすように炒める。
6．炊き上がったご飯にかける。

☆さば缶でもおいしく簡単にできます