

# 春 サバークの野菜あんかけ

さば缶で作るサバークはさっぱりと美味しい!



魚じゃないみたい!



## 材料 (4人分)

サバ水煮缶…1缶  
葱…1/4本  
切干大根…15g  
切干大根の戻し汁…100cc  
生姜…10g  
卵…1個  
麩…大2個  
塩・こしょう…少々  
米粉…大さじ2

野菜あんかけ  
(生わかめ…10g、人参…20g、生椎茸…大1枚、ほうれん草…20g、みりん…大さじ1、だしつゆ…大さじ1、片栗粉…大さじ1)  
★ラディッシュタルタルソース  
(ラディッシュ…5個、ゆで卵…1個、レモン汁…小さじ1/2、マヨネーズ…大さじ1、ブラックペッパー…少々)

## 作り方

- ① サバの水煮缶は水気を切ってボウルにほぐし入れる。
- ② 切干大根は1/2カップの水で戻し、絞ってみじん切り。絞り汁はとっておく。生姜、葱もみじん切り。麩は砕く。
- ③ ①のサバに②と卵、塩、こしょうを入れよく混ぜてこね、8個に丸めて米粉をふる。

魚と野菜の栄養をまとめておいしく食べられます



- ④ フライパンに油を熱し、③をこんがりと色よく焼く。
- ⑤ タレをつくる。鍋に切干大根の戻し汁100ccとみりんを入れ、せん切りにした人参、椎茸、生わかめ、大根の葉を入れ、だしつゆを加え味をととのえて片栗粉の水溶きを回し入れとろみをつける。焼きあがったサバークにかける。

★ 野菜あんかけの代わりに、ピンクでかわいいラディッシュタルタルソース(材料をすべてみじん切りにしてレモン汁とマヨネーズを混ぜる)をかけても美味しい。

