

## レシピ名：鯖の炊き込みご飯・鯖のライスボール

### 材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名（サバのライスボール）	分量（単位）
サバ	3尾	炊きあがったサバごはん	1
人参	1/3本	小麦粉	100 g
米	3合	卵	1個
酒	60ml	パン粉	100 g
しょうゆ	3.0ml	油	適量
塩蔵わかめ	ひとつまみ		
油麩	1/2		

### 作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①米をといでザルにあげる
- ②3枚におろしたサバの身とアラ（頭をとる）をしっかり焼く
- ③人参をみじん切りにする
- ④焼いたアラでだしをとる。アラが隠れる量の水をいれる。このとき水が白く濁ったら火を止める
- ⑤だしが冷めたら、炊飯器に米、人参、油麩、酒、しょうゆをいれ、3合のメモリまでだしをいれる
- ⑥炊きあがったらサバの身と細かく切ったわかめをいれて完成

### サバのライスボールの作り方

- ①サバごはんを丸める
- ②小麦粉、卵、パン粉の順でつける
- ③190℃の油できつね色になるまで揚げる

### 調理のポイント・コツ

サバの身とアラをしっかり焼く。臭みがとれる。

### レシピの生い立ち・コンセプト

仕事柄、魚に触れることが多く、埼玉から引っ越してきて全てが新鮮で美味しい食べ物がたくさんあるなぁと感じました。もっとこの海のものを知ってもらいたいので子どもとレシピを考えました。

### 料理イメージ

