

白神ねぎ入りサバそぼろ丼 (4人分)



ポイント

サバは弱火でたえずかきまぜるのが焦がさないコツです。味噌煮缶だからこそ味付けも簡単。

■材料

サバ味噌煮缶…1缶
卵…2個
白神ねぎ…適量
(小口切り)

白ごま、サラダ油…適量
A { 玉ねぎ…1/2個
ニンジン…1/3本
シタケ…2枚
しょうが…1かけ

■作り方

- (1)鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにしたAを入れてしんなりするまで炒める。
- (2)サバ缶は缶汁ごと(1)に加えて煮る。焦がさないように混ぜながら汁けがなくなり、しっとりしたそぼろになるまで弱火で10分ほど炒め煮してサバそぼろを作る。
- (3)卵2個を溶き、炒り卵を別につくる。
- (4)ごはんを盛った丼ぶりに、サバそぼろと、炒り卵、白神ねぎをきれいに盛り付け、白ごまを適量ふったら完成です。

えのきの豆乳みそ汁 (4人分)



ポイント

豆乳は、沸騰させると分離する可能性がありますので、ふきこぼれさせないように注意してください。

■材料

えのき…80g
(半分に切ってほぐす。)
ごぼう…1/3本
(千切りにし、水にさらしてアクを抜く。)
白神ねぎ…10cm程度
(小口切りにする。)

豆乳(無調整)…200cc
味噌…大さじ1
A { タシ(顆粒)…適量
水…400cc

■作り方

- (1)鍋にAを入れて沸かし、ごぼうとえのきを入れる。
- (2)火が通ったら弱火にし、味噌を溶き入れる。
- (3)豆乳と白神ねぎを加えて、フツフツとしてきたら火をとめ完成。

編集後記

毎日トップ記事で報道されている新型コロナウイルス。中国湖北省での感染死者数が550人を超え、世界で感染拡大が懸念されています。管内では学級閉鎖する学校が出るなどインフルエンザが流行中。このインフルエンザが今、アメリカでは大流行しており、インフルエンザによる死者数が100000人を超えたとのこと。
手洗いうがいが一番の感染予防とこのことです。こまめに行って、元気に今を乗り越えましょう。
(小沼直久)

花言葉

「希望」「慰め」
…由来…禁断の果実を食べたエデンの園を追われたアダムとイヴ。悲しむイヴをあれんだ天使が、舞い落ちる雪をスノードロップの花に変え、天使は「もうすぐ春がくるから絶望してはいけませんよ」とかたまりを慰めたことから。



今月の花

スノードロップ
(和名:待雪草(マツユキソウ))