

さばのおかかねぎ焼き ～ピーマンソテー添え



材料(2人分)

生さば	60g 2切
食塩	0.4g
白ねぎ	10g
【 A 】	
酒	小さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1
花かつお	適量
赤ピーマン	10g
黄ピーマン	10g
緑ピーマン	10g
生しいたけ	30g
サラダ油	小さじ 1/2
食塩	0.2g
こしょう	少々

1人分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩
244kcal	12.5g	10.5g	1.1g	1.1g



作り方

1. さばは塩をふっておく。
2. 油をひいたフライパンに1をおき、小口切りにしたねぎと A の調味料を合わせて上にのせ、蓋をして焼き、花かつおをかける。
3. せん切りにしたピーマンとしいたけを炒め、塩・こしょうで調味する。



コメント

- ・魚に含まれる n-3 系脂肪酸(EPA・DHA)には抗血栓作用があります