



適量を食べてみよう<主菜>②
 ～鯖のニンニク風味～

前橋市国民健康保険課

【材料】 2人分

	鯖	2切れ
A	めんつゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	にんにく (おろす)	1かけ
	小麦粉	小さじ2
	サラダ油	小さじ1
	もやし	120g
B	オイスターソース	小さじ1
	酢	小さじ2
	小ねぎ (小口切り)	2本
	ミニトマト	2個

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス

- 鯖を焼く方法をオーブンに変えて、油を使わずに焼く(200℃15分)と、エネルギーを37kcal減らすことができます。
- 小ねぎは小口切りにしたものを冷凍しておくとすぐに使えて便利で料理の彩もアップします。

【作り方】

- 鯖は皮目に切り込みを入れ、Aのたれに30分以上漬け込み下味をつける。
- 鯖の汁気をキッチンペーパーで軽くふき取り、小麦粉を薄くまぶし、余分な粉をはたき落とす。
- フライパンにサラダ油を熱し、鯖を皮の方から焼き、軽く焼き色がついたら裏返して中まで火を通す。
- もやしはさっと洗い、蒸し器または電子レンジ600Wで2～3分蒸す。熱いうちに水気を切り、Bの調味酢と和えて冷ましておく。
- 皿に鯖を盛りつけ、④とミニトマトを添え、もやしの上に小ねぎを散らす。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩
171	16.1	7.2	8.5	1.4	23	1.1
kcal	g	g	g	g	mg	g