

給食のレシピ

さばの旨みを生かした一品

鯖の生姜焼き

調理方法

- (1)サバの頭・内臓を取り除き、流水でよく水洗いして3枚におろします。
- (2)しょうゆ・みりん・すりおろした生姜を混ぜ合わせて1を入れ3～4時間漬け込みます。
- (3)漬け込んでいたサバを取りだし、両面を焼き網でじっくり焦がさないように焼きます。
- (4)彩りに塩茹でしたアスパラを添えて出来上がりです。



材 料 (4人分)

鯖…60g×4 生姜…8g アスパラ…適量

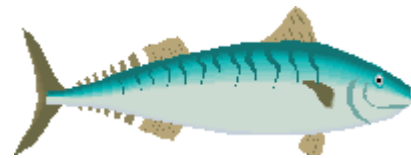
調味料

	常 食	減 塩	糖 尿
しょうゆ	大さじ6杯	大さじ4杯	大さじ5杯
みりん	大さじ3杯	大さじ2杯	甘味料・・・大さじ3杯



1人分

エネルギー 138kcal
たんぱく質 13.4g
脂質 7.3g
炭水化物 3.1g



栄養士から

鯖に多く含まれる不飽和脂肪酸のEPA・DHAには、血液サラサラ効果やコレステロールを下げる働きがあるので積極的に食卓に取り入れましょう。

調理師から

鯖の生き腐れという言葉があるように、サバは鮮度の落ちやすい魚です。サバの目利きのポイントは、まず目が澄みきっていてエラが鮮紅色であること。そして、魚体がぴんと張っていて、弾力があるものを選ぶと良いでしょう。