



Recipe. 16



簡単なのに本格照りうま

さばの照り焼き

青魚が苦手な方でも食べやすい味付け

調理時間 30分 | 2人分

#高たんぱく #コレステロール低下
#抗酸化作用 #貧血予防

栄養価(1人分)

エネルギー	365kcal	糖質	18.8g
たんぱく質	17.9g	脂質	21.4g



献立を彩るプラス1品
**大豆の
炊き込みご飯**



調理時間 15分 | 1人分

※米の浸水時間、炊く時間は除く

栄養価(1人分)

エネルギー	269kcal	脂質	4g
たんぱく質	11g	塩分	0.7g
糖質	39g		

米 1合
水煮大豆 ※水気を切っておく 120g
油揚げ ※みじん切りにする 1/2枚
生姜 ※みじん切りにする 1かけ

材料 (A) 醤油 大さじ1/2杯
みりん 大さじ1/2杯
酒 大さじ1/2杯

だし汁 200cc

(トッピング)
青しそ ※せん切りにする 2枚

- 作り方
- ① お米は洗って水に1時間ほどつける。ザルにあげ5分くらい水気を切る。
 - ② 炊飯器に米、Aを入れ、だし汁を1合のメモリまで注ぐ。生姜、油揚げを加えてよく混ぜ、大豆をのせて通常通り炊く。
 - ③ お茶碗に盛り、青しそをのせる。

材料

さばの切り身 2切れ
※骨を取り、食べやすい大きさに切り、皮目に切り込みを入れる

(A)

塩 小さじ1/4
片栗粉 大さじ1

(添え野菜)

かぼちゃ 70g
※7mm幅に切り、食べやすい長さに切る

サラダ油(焼き用) 大さじ1杯

(B)

水 大さじ2杯
酒 大さじ1杯
醤油 大さじ1杯
みりん 大さじ1杯
砂糖 大さじ1杯
※合わせておく

ごま 小さじ1/2

作り方

① さばは両面にAの塩をして10分ほど冷蔵庫に置く。出てきた水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、Aの片栗粉をまぶす。



② フライパンを中火にかけてサラダ油をなじませ、さばは皮目を下にして入れ、空いているところにかぼちゃを入れる。



③ さば、かぼちゃの両面に焼き目がついたら、出てきた脂を拭き取りBを入れ絡めるように焼く。



④ 火が通ったらお皿に盛り、ごまをかける。好みでプチトマトなど添える。

お気軽にご相談ください

■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
https://healthrent.duskin.jp/
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時~20時・年中無休)

