

# 食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

## 鯖の香味ソース

鯖と香味ソースとの相性が抜群



### 材料（4人分）

|         |         |
|---------|---------|
| 鯖（70g）  | ・・・4切   |
| 酒       | ・・・40g  |
| 塩       | ・・・0.4g |
| サラダ油    | ・・・20g  |
| ごま油     | ・・・6g   |
| おろしにんにく | ・・・2g   |
| 根深ネギ    | ・・・20g  |
| 大根おろし   | ・・・120g |
| 砂糖      | ・・・8g   |
| 濃口醤油    | ・・・24g  |
| だし汁     | ・・・120g |
| 白髪ネギ    | ・・・5g   |

### 管理栄養士の オススメPoint

#### Point1

鯖に含まれるDHA・EPAは、血栓予防や中性脂肪を減らす働きがあります。

#### Point2

ネギやにんにくを入れることで鯖の臭みを取ってくれます。

#### Point3

大根おろしでさっぱりとしたソースになり、ご飯が進むメニューです。

### 作り方

1. 鯖に酒塩をし、臭みをとる
2. フライパンにサラダ油をしき、1の鯖を皮目のほうから焼く
3. 別のフライパンに、ごま油・おろしにんにく・根深ネギを入れ軽く炒めたら、大根おろし・砂糖・濃口醤油・だし汁を入れ弱火で煮る  
（※強火で煮ると水分が蒸発しすぎるので注意）
4. 盛付けは鯖にソースをかけ、白髪葱をのせる

1人分

263

kcal

食塩相当量：1.2g