

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