

# 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