



1人分の栄養価
エネルギー 262kcal、塩分 1.2g

さばの焼き南蛮

～脂質異常症予防レシピ～

～作り方～

- 1 さばはひと口大にそぎ切りし、こしょう、酒をふりかける。
- 2 1で下処理したさばを魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。
- 3 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを千切りにし、耐熱皿に入れラップをかけ、600Wの電子レンジで1分程加熱する。
- 4 耐熱容器にAを混ぜ合わせ、電子レンジで40秒程加熱し、唐辛子を加える。
- 5 4に3の玉ねぎ、にんじん、ピーマン、2のさばを加えて10分程おき、器に盛り付ける。

～材料（2人分）～



- ・さば・・・ 2切れ
- ・こしょう・・・ 少々
- ・玉ねぎ・・・ 1/4玉
- ・にんじん・・・ 1/3本
- ・ピーマン・・・ 小1個
- ・酢・・・ 大さじ2.5
- ・だし汁・・・ 大さじ2.5
- ・しょうゆ・・・ 小さじ2
- ・砂糖・・・ 大さじ1/2
- ・輪切り唐辛子・・・ 適量

