



つくってみませんか



さばの甘酢煮

さばは秋が旬の魚です。



《材 料》(4人分)

さば	240g(4切)
塩	小さじ 1/4
こしょう	小さじ 1/4
片栗粉	大さじ1
れんこん	80g
長ねぎ	50g
赤ピーマン	50g
サラダ油	大さじ1

酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
酢	小さじ1
オイスター ソース	小さじ2
濃口醤油	小さじ2
おろし生姜	大さじ 1/2
水	20ml

(1人分の栄養価198Kcal)

《作り方》

- ① れんこんはいちょう切り長ねぎは2cmの長さに切り、赤ピーマンは2cmの色紙切りにする。
- ② 生姜はすりおろし、Aを全て合わせておく。
- ③ さばに塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶしておく。
- ④ フライパンに、サラダ油を熱し、③のさばを両面焼き色がつくまで焼く。火が通ったらいったん皿に取り出す。
- ⑤ ①のれんこん、長ねぎ、赤ピーマンの順で炒めて火が通ったら④をフライパンに戻す。
- ⑥ ②を加えて煮絡める。