



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。  
さばには、ビタミンB6の  
含有量が多く、歯の健康に  
役立ちます。



### 《材 料》(4人分)

さば	240g (4切)	酒	大さじ1
塩	小さじ1/4	砂糖	小さじ2
こしょう	小さじ1/4	酢	小さじ1
片栗粉	大さじ1	オイスターソース	
レンコン	80g		小さじ2
長ねぎ	50g (1本)	濃口醤油	小さじ2
赤ピーマン	50g (1個)	おろし生姜	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1	水	20ml
(1人分の栄養価 198Kcal)			

A

### 《作り方》

- ① レンコンはいちょう切り、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を全てあわせておく。
- 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付くまで焼く。火が通ったら一旦皿に取り出す。
- ⑤ ①のレンコン、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。

(食生活改善推進会)