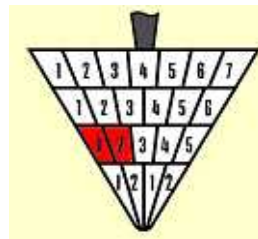


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 276

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜 2つ



焼鯖の生姜じょうゆ浸し

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 170kcal  
 タンパク質 15.2g  
 脂質 8.5g  
 塩分 1.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鯖(生)... 2切れ(140g)  
 [たれ]  
 生姜のすりおろし... 1かけ分  
 しょうゆ... 小さじ2  
 酒... 小さじ2  
 みりん... 小さじ2  
 大根... 30g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・鯖を焼くときは、身から焼くと崩れにくい  
です。
- ・鯖のほか、秋刀魚、鮭など、色々な魚に利  
用できます。
- ・保存容器に入れて冷凍しておく、お弁当  
のおかずにもできます。



作り方

サバはテフロン加工のフライパンで身から焼く。(両面焦げ目を付ける)  
 をたれにつける。  
 大根はおろしてそえる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。