



さばと野沢菜茶漬け

小腹が空いたら栄養満点のお茶漬けをどうぞ♪



カロリー
132kcal
(1人分)

ごはん・お茶を除く、
全量を4人分とした
場合の1人分

調理
時間
約20分

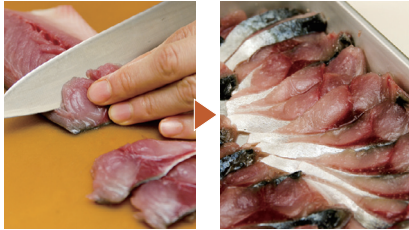
材 料 (3~4人分)

- | | | | |
|---------------|----------|----------|-------|
| サバ(3枚おろし) | ごま油 | ……大さじ1/2 | |
| ……1枚(200gくらい) | 白ごま | ……7g | |
| 塩 | ……小さじ1/2 | 野沢菜漬け | ……70g |
| 酒 | ……小さじ2 | ごはん・お茶 | ……適宜 |

作り方

1

サバは中骨を毛抜きで抜き、5mm厚のそぎ切りにして、塩、酒をまぶして10分置いておく。



2

野沢菜漬けは水分をよく絞って、1cm幅に切る。



3

フライパンにごま油を充分に熱し、1のサバをカリッと焼き取り出す。



4

白ごまをサッと炒め、2の野沢菜漬けを加えて火が通るまで炒め合わせる。サバを戻し入れサッとからめる。



5

器に盛ったごはんの上に4の具材をのせ、お茶をかける。

ワンポイントアドバイス

- もちろん、4で仕上げ、お酒の肴やごはんのおかずとしての炒め物で食べても美味しいですよ。
- 3で脂が出すぎたら、ペーパータオルでふき取ってください。
- 野沢菜漬けはものによって塩分が違います。塩味が強めの場合、少し水に浸けて塩抜きしてから使ってください。
- 長く炒めるとサバの身が壊れてしまうので、強めの火で手早く火を通して仕上げてください。
- お好みで、ワサビや海苔・梅しそなどを加えると一層サッパリいただけます。

栄養価

サバはコレステロールの上昇を抑えるDHAやEPA、鉄分などを多く含みます。それに鉄分とカロテンたっぷりの野沢菜漬けと、カルシウムや抗酸化物質が豊富な白ごまと合わせているので、貧血やコレステロール値に気をつけたい方におすすめです。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。