



焼きさばの春菊びたし

減塩を心がけたい方必見!!
さらにサバ&春菊の、血液サラサラコンビです。

調理時間
約15分

カロリー
176kcal
(1人分)



材 料 (4人分)

サバ(3枚おろし)	<合わせだし>
----- 2枚	だし汁 ----- 90cc
春菊 ----- 150g	うすくちしょうゆ 小さじ1
エリンギ ----- 80g	みりん ----- 小さじ1/4

作り方

1

春菊は3cm、エリンギも3cm長の短冊切りにする。



2

鍋でエリンギを30秒茹で、春菊を加えて20秒茹でたらざるにあけて、冷水をさっとかけて水気を絞る。



3

合わせだしの材料をボウルに合わせ、2のエリンギと春菊を入れて5分浸ける。



4

サバは1枚を半分に切って、強火のグリルで香ばしく焼く。



5

器に2のエリンギと春菊を盛って、その上に4のサバを盛りつける。

ワンポイントアドバイス

盛り付けでは、おひたしを下に、サバは皮目を上にするとうま味をパリッと頂けます。

栄養価

- サバは塩や下味をつけずに焼き、春菊を浸した合わせだしの味で食べる、塩分量を抑えた低塩おかずです。
- 1人分の塩分=0.6gと、高血圧症や塩分制限をしたい方におすすめ。
- エリンギを入れてボリュームアップをしているので、ダイエットにも適した主菜ですよ。



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。