

さわら



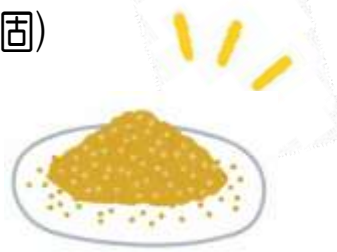
鯖のゴマ焼き



《材料》（2人分）

鯖 120g(1切れ半)
サラダ油.....6g(大さじ1/2)
白ごま.....9g（大さじ1）
生姜(すりおろし).... 9g(3/4片)
片栗粉.....6g(小さじ2)
醤油.....6g(小さじ1)
みりん.....6g(小さじ1)
レタス..... 20g(1/2枚)
ミニトマト..... 40g(4個)

A



エネルギー

たんぱく質

塩分

177kcal

12g

0.5g

《作り方》

- ①鯖はペーパータオルで水気を拭き取り、1口大に切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加え全体になじませる。
- ③フライパンに油をひき、②を並べ両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④付け合わせの野菜と一緒に盛り付けて完成！

（1人分の栄養量）

衣に使うごまやしょうがの風味を活かすことで
調味料を控えめにでき、おいしく減塩できます！

