

季節の野菜レシピ

揚げない

『さばの南蛮漬け』

新玉ねぎやセロリは春が旬の食材です。  
セロリは香りが強く、苦手な人も多い野菜  
ですがビタミンCや食物繊維が多く含まれ  
るおすすめの食材です。



【野菜摂取量】 \*目標 日350g以上



1日の  
目標量の  
約1/4

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
271kcal	17.7g	17.6g	14.3g	1.1g

○材料 (2人分)

さば	2切	玉ねぎ	50g
酒	大さじ 1/2	セロリ	50g
塩	ふたつまみ	にんじん	50g
小麦粉	小さじ 2	ブロッコリースプラウト	10g
オリーブ油	小さじ 2	酢	大さじ 3
		A 砂糖	大さじ 1
		めんつゆ	大さじ 1
		水	大さじ 1

○作り方

- ①さばは食べやすい大きさに切って、酒をかけておく。
- ②5~6cmの長さになるように玉ねぎとスジをとったセロリは薄くスライスし、にんじんは千切りにする。  
ブロッコリースプラウトは、根本を切る。
- ③Aを保存袋に入れてチャックを閉め、よく混ぜ合わせて砂糖を溶かす。玉ねぎ・セロリ・にんじんを入れる。
- ④さばの水気を拭き取り、塩をふって小麦粉をまぶす。  
フライパンに油を熱し、さばを並べて両面きつね色になるまで焼く。熱いうちに③へ入れて、空気を抜いてチャックを閉め、1時間程置いて味を馴染ませる。
- ⑤皿に盛り付け、ブロッコリースプラウトを乗せる。