



瀬戸内市 管理栄養士

特

## さわらの香味だれ



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：171kcal

たんぱく質：16.6g

脂質：9.8g

炭水化物：4.9g

食塩相当量：1.1g

【材料（2人分）】

さわら（切り身）	2切れ(160g)	
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	小さじ2(6g)	
ごま油	小さじ1(4g)	
A	しょうが	6g
	にんにく	2g
	青ねぎ	15g
	しょうゆ	小さじ1・1/3(8g)
	酢	小さじ1強(7g)
	みりん	小さじ1(6g)
	砂糖	ひとつまみ
顆粒和風だし	小さじ1/3(1g)	

【下準備】

- しょうが・・・みじん切り
- にんにく・・・みじん切り
- 青ねぎ・・・小口切り

【作り方】

- ① さわらに塩を軽くふり、5分程度おく。
- ② 出てきた水けをキッチンペーパーでふき取り、こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、さわらを焼き目がつくまで焼く。器に盛る。
- ④ A を小鍋に入れて沸騰させてタレを作る。さわらの上にかける。

白身魚や鮭、ささみなどでも美味しく作れます。

岡山県はさわらの消費量全国1位です。出世魚で小さいものは「さごし」と呼ばれており、青魚に分類されます。

脳や神経組織の機能を高める働きのあるDHAと、中性脂肪を下げる働きのあるEPAを多く含みます。