

サバの蒲焼

材料（3人分）

- ・ サバ（塩なし） : 半身3枚(90g×3枚)
- ・ A 酒 : 大さじ1
- ・ A おろししょうが : 小さじ1
- ・ 片栗粉 : 適量
- ・ 油 : 適量
- ・ B しょうゆ : 大さじ1
- ・ B みりん : 大さじ1
- ・ B 砂糖 : 大さじ1
- ・ B 酒 : 大さじ1
- ・ B 水 : 大さじ2
- ・ ごま : 適量



作り方

- ① サバはAに浸し、冷蔵庫で20分置く。
- ② サバの水気をふき取り、片栗粉をまぶす。



- ③ フライパンに多めの油を熱し、サバを皮目から焼く。皮目がカリッと焼けたら裏返し、3～4分ほど焼く。
- ④ フライパンに残った余分な油をキッチンペーパーでふきとり、Bの調味料を加える。少しとろみがつくまで煮詰めたら、仕上げにごまを振って出来上がり。



一口コメント

- ・ サバはサンマでも代用できます。どちらも塩を振っていないものをご使用ください。
- ・ 秋の味覚として人気の

サバやサンマなどの青魚には、脳や血管の健康をサポートするDHAやEPAが含まれています。これらは体内でほとんど合成されないため、食事から摂ることが大切です。

レシピ提供：龍郷町役場保健福祉課