

健康にいい魚を
おいしく食べましょう

～シャキシャキの生野菜で
焼きさばをさっぱりと～

さばの野菜マリネ



さわやかな
味付け!

・・・材料 (2人分) ...

- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン 1個
- トマト 1個
- 生姜 5g
- 塩さばフィーレ※ (骨抜き) 1枚
※3枚おろしにした身の部分
- 片栗粉 小さじ2
- 油 大さじ2

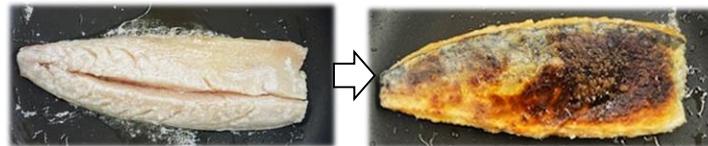
★合わせ調味料

- ・砂糖 大さじ1
- ・米酢 大さじ2
- ・こしょう 少々

・・・作り方 ...

1 玉ねぎは横半分に切って縦薄切、ピーマンは縦細切り、
トマトは1cm角切、生姜は千切りにする。さばは全体
に片栗粉をまぶす。

2 フライパンに油大さじ2を中火で熱し、さばは皮目を下
にして3～4分焼き、カリっとしたらひっくり返して3
分焼く。



3 ②を皮目を下にしてバットに移し、すぐに玉ねぎ、生姜
を散らして★を回しかける。トマトとピーマンを散らし
冷蔵庫で10分おいたら器に盛る。



アレンジでパンにはさんでサバサンド、そうめんや中華麺に
絡めて食べるのもおすすめ。サバのDHAと玉ねぎのアリシン
は血流を良くし、一緒に食べると効力アップ。

～～～積極的に食べたい青魚～～～

さば・さんま・いわし・あじ・ぶり

