

## 9月 食セミナーレシピ

-1人分-  
535kcal  
塩分1.4g



※材料は4人分

### 【鯖<sup>さば</sup>とたっぷりの野菜の蒸し焼き】

生鯖	4切れ
塩	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
人参	40g
キャベツ	80g
えのき	1パック
ピーマン	2個
サラダ水菜	1/4パック
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

#### <作り方>

- ① 鯖は、両面に軽く塩をふって小麦粉を茶こしなどで薄くふっておく。
- ② 人参、キャベツ、ピーマンは千切り。えのきは石づきをとって、小房にわけ。サラダ水菜は3cmくらいの長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鯖を皮の面から両面こんがり強火で焼く。
- ④ 人参、キャベツ、ピーマン、えのきを③にのせ、酒、しょうゆをふる。
- ⑤ 蓋をして中火で10分程蒸し焼きにする。最後にサラダ水菜を入れて、1分ほど蒸したら出来上がり。

### Point!

サバとたくさんの野菜が一度にとれる手軽で栄養満点のおいしいレシピです。  
しかも、蒸し焼きにすることで使う油が半分にカット。小麦粉をまぶすことでサバがふっくらと仕上がりに、ボリュームがでます。  
サバのかわりに鮭やたらでもOK☆魚料理は手間がかかる、匂いが気になる、という方におススメ♪  
さあ、お魚のある食卓を目指しましょう!!