

4月 食セミナーレシピ



【 さばのねぎ味噌焼き 】

(1人分あたり 212kcal 塩分 1.3g)

(材料 4人分)

さば	4切れ
塩	小さじ1/6
白ねぎ	40g
大葉	4枚
大根	60g
塩	小さじ1/6
大根葉	適量
☆ 味噌	小さじ4
みりん	大さじ1

<作り方>

- ① さばは塩をふる。
- ② 白ねぎはしらがねぎにし、大葉は千切りにする。大根は薄いいちょう切りにし、塩をふってしばらくおき、水気を絞る。白ねぎ、大葉は混ぜ合わせる。
- ③ さばの汁気をふきとり、調味料☆をさばに塗り、オーブントースターで8分ほど焼いて、ホイルをかぶせて、さらに7分ほど焼く。
- ④ さばを皿に盛り、ねぎと大葉のをせ、大根を添えてできあがり。



【 キャベツのごま酢和え 】

(1人分あたり 39kcal 塩分 0.7g)

(材料 4人分)

キャベツ	200g
プチトマト	2個
☆ 白ごま	大さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ1

<作り方>

- ① キャベツは茹でて、1cmくらいの細さに切る。わかめは水でもどして水気を切っておく。プチトマトは4等分に切る。
- ② ☆を合わせておく。
- ③ キャベツをしぼり、わかめと☆を混ぜ合わせる。プチトマトを彩りよくのせて出来上がり。



Point!

サバの脂質には、EPAとDHAが多く含まれており、コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、血液を流れやすくしてくれます♪

サバと味噌は相性抜群の究極の組み合わせ。味噌がサバ特有のくせと脂をおいしく変化させ、なんともいえない旨みに変えてくれます。また、大根と組み合わせることで、さっぱりとし、そしてビタミンCを大根がしっかり補います☆