



## さばの冬野菜あんかけ

ホクホクした食感が特徴のゆりねは、血圧を下げる効果のあるカリウムを豊富に含んでいます。その他に、にんじん・水菜・しいたけ、さばも冬にとれる食材です。

野菜  
約70g

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
217kcal	17.4g	7.5g	18.3g	1.3g

### ○材料(2人分)

さば	2切	ゆりね	45g
酒	大さじ1	玉ねぎ	50g
塩	ひとつまみ	人参	30g
小麦粉	大さじ1/2	しいたけ	20g
油	小さじ2	水	200cc
		めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
		片栗粉	小さじ2
		水菜	20g

\*ひとつまみ(指2本でつまむ):約 0.2g

### ○作り方

- ① さばに酒をふり、5分程置いておく。
- ② さばの水気をふきとり、塩をふって小麦粉をまぶす
- ③ フライパンに油を熱し、さば(②)を焼く。焦げ目がついたら裏返し、蓋をして中心までしっかりと火を通す。
- ④ ゆりねは、1枚ずつバラバラにはがして洗い、残った汚れは包丁でけずり落とす。食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 玉ねぎ、人参、しいたけは千切りにしておく。
- ⑥ 水菜は2cm程度の長さに切っておく。
- ⑦ 鍋に水とゆりね・玉ねぎ・人参・しいたけ(④⑤)を入れ、蓋をして中火にかける。
- ⑧ 沸騰してきたらめんつゆを加え、再び蓋をして弱火で5分程煮る。
- ⑨ 同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑩ 皿にさば(②)を盛り付け、あん(⑨)をかけて、水菜をのせる。