

～私達の健康は私達の手で～

令和6年度掲載

湯沢市食生活改善推進協議会
湯沢市役所健康対策課

食改さんのレシピ

食改さんが考案したおすすめレシピを紹介します！

毎日の食卓の1品にぜひ取り入れてください。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。

さばのねぎソース(2人分)

材料	分量
さば	半身1枚(約200g)
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
ねぎ	15cm
しょう油	小さじ4
酢	小さじ2
ごま油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

食改さんのひとこと

ゆでブロッコリーや人参を添えると彩りがよくなります。魚は煮魚か焼き魚が多くなってしまうので、簡単にいつもとは違う味付けになるように工夫しました。ねぎソースは豚しゃぶや水餃子、蒸し魚などにかけてもおいしいです。

- ① ねぎはみじん切りにして、深さのある容器に入れておく。
- ② ①に調味料をすべて入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ キッチンペーパーなどでさばの水気を取り、目立つ骨は取り除いておく。
- ④ 斜めそぎ切りにして片栗粉を両面にまぶす。
- ⑤ フライパンに1～2cmの油を敷いて、③を揚げ焼きにする。
- ⑥ 油を切って皿にのせ、②のねぎソースをかけて完成。

管理栄養士のひとこと

香味野菜であるねぎとごま油の風味と、揚げ焼きにした香ばしさを魚臭さを感じずに食べることができます。レタスやスライスオニオンなどフレッシュな野菜と酸味のあるソースがよく合います。さばは手に入りやすい塩さばでも代用可能です。その場合は、塩抜きをしたり、ソースの調味料を減らして水を加えたりして食塩量が多くならないようにしてください。



栄養価(1人分)

エネルギー:337Kcal たんぱく質:18.7g
脂質:21.6g 塩分量:2g

