

さばの野菜南蛮

栄養士コメント

さばには疲労回復効果のあるビタミンB群、カルシウムの吸収をよくするビタミンDが含まれています。さらに酢にも疲労回復、ストレス解消に効果があります。ハーブのミントはリラックス効果があります。サバは塩サバでないものを使いましょう。



作り方

- ①: さばの水分をキッチンペーパーでふきとり、食べやすい大きさに切る。小麦粉、片栗粉の順で粉をまぶす。
- ②: フライパンにオリーブ油を熱し、さばを焼いて取り出す。
- ③: 全ての野菜と、合わせた調味料をボールで和える。
- ④: 焼いたさばの上に③の野菜を盛り付ける。

成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	196	kcal
2. たんぱく質	16.2	g
3. 総脂質	8.8	g
4. 炭水化物	12.1	g
5. カルシウム	24	mg
6. リン	204	mg
7. 鉄	1.2	mg
8. マグネシウム	36	mg
9. ビタミンA	79	μg
10. ビタミンEα	1.5	mg
11. ビタミンD	7.7	μg
12. ビタミンB1	0.18	mg
13. ビタミンB2	0.26	mg
14. ビタミンC	19	mg
15. 食物繊維	1.6	g
16. 食塩	0.8	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. さば	70	g
1切れ。骨を抜く。		
2. トマト	50	g
1/4こ。2cm角ぐらいに切る。		
3. 玉葱	50	g
1/4こ。薄切りにして水にさらす。		
4. トウモロコシ	10	g
3cmぐらいの長さに切る。		
5. ペパーミント		適宜
細かくちぎる。		
6. 小麦粉		少々
7. 片栗粉		少々
8. オリーブ油		少々
<調味液>		
9. めんつゆ(ストレート)	1	大サジ
10. 酢・穀物酢	1	大サジ
11. 上白糖	1	小サジ
12. 黒こしょう		適宜

