



さばのサッパリおろしがけ

栄養士コメント

酢、オレンジに含まれるクエン酸には食欲増進効果、疲労回復効果があります。大根おろしに加えることでサッパリといただけます。

サバはDHA・EPA、タンパク質、ビタミンAなど、栄養豊富なため、食欲のない時期にオススメの食材です。



作り方

サバは食べやすい大きさに切る。

サバは酒をふりかけ15分ほど置いておく。

サバの水分をよく拭き取り、片栗粉をまぶしてフライパンで焼き目がつくまで焼いていく。

大根はおろして水分は切っておく。オレンジは汁をしぼり、皮は薄切りにする。

大根おろし、オレンジの汁、皮、調味料を混ぜ合わせる。

焼いたさばをお皿に盛り付け、上から調味料を合わせた大根おろしをのせる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	226 kcal
2. たんぱく質	15.1 g
3. 総脂質	13.8 g
4. 炭水化物	7.6 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	173 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	25 mg
9. ビタミンA	26 μg
10. ビタミンE	1.2 mg
11. ビタミンD	3.6 μg
12. ビタミンB1	0.16 mg
13. ビタミンB2	0.22 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.7 g

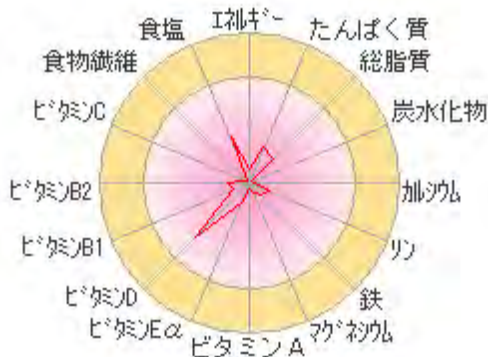
材料 (1人分)

分量 単位

1. さば	70 g
2. 片栗粉	1 小サジ
3. サラダ油	1/2 小サジ
焼き油	
4. 大根	40 g
5. ネーブル	少々
汁は小さじ1/2、皮は適量	

<調味料>

6. 上白糖	1/2 小サジ
7. 減塩しょうゆ	1 小サジ
8. みりん	1/2 小サジ
9. 酢・穀物酢	1/2 小サジ



(黄色い範囲内です)