



サバのカブおろし煮

栄養士コメント

サバ、生姜、カブは体を温める食材です。カブはすり下ろすことでふんわりとした食感になります。かつお節をたっぷり入れ旨味をきかします。



作り方

- : かぶは皮をむき、すりおろす。
- : さばは骨を抜き食べやすい大きさに切る。酒を少々ふり10分ほどおき、水分をふき取る。
- : さばに小麦粉 片栗粉の順に粉をつける。
- : フライパンにオリーブ油を少量ひき、のさばを両面こんがり焼く。
- : 余分な油をキッチンペーパーでふきとり、おろしたカブ、だしつゆ、おろした生姜、かつお節、刻んだカブの葉を入れ5分程煮る。
- : 皿に盛りつける。

成分値 (1人分)

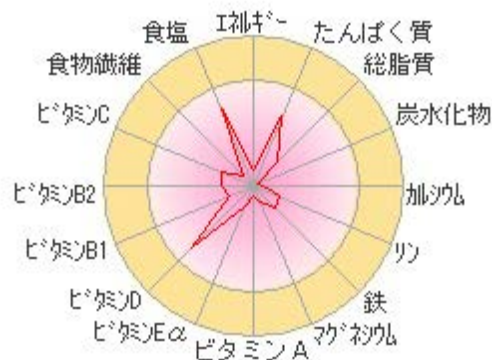
摂取値 単位

1. エネルギー	247 kcal
2. たんぱく質	28.3 g
3. 総脂質	13.6 g
4. 炭水化物	9.1 g
5. カルシウム	57 mg
6. リン	225 mg
7. 鉄	1.6 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	53 μg
10. ビタミンE	1.3 mg
11. ビタミンD	4.2 μg
12. ビタミンB1	0.22 mg
13. ビタミンB2	0.31 mg
14. ビタミンC	28 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	1.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. さば-----	80	g
2. 日本酒-----		少々
3. 小麦粉-----		少々
4. 片栗粉-----		少々
5. オリーブ油-----		少々
6. かぶ・根-----	100	g
中1個。		
7. 減塩だしつゆ-----	1	大勺
8. かつお節-----	2	つまみ
9. しょうが(おろし)-----	5	g
10. かぶ・葉-----	10	g
刻む。		



(黄色い範囲内です)