

秋

サバと里いものうま煮



材料 (4人分)

サバ	1尾	
里いも	4個	
にんじん	1/2本	
チンゲンサイ	1株	
A	濃口しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	すりおろししょうが	小さじ 1
B	濃口しょうゆ	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1/2
片栗粉	適量	
油	小さじ 1	

【作り方】

- ① サバを3cm幅に切ってAの調味料につけておく。
- ② 里いもは皮をむき一口大に切り、にんじんは乱切りにし、下湯でする。
- ③ チンゲンサイは、一口大に切る。
- ④ サバの水気をきり、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油をしき、サバをこんがり焼く。
- ⑥ 里いもとにんじんを入れ、Bの調味料を入れて全体が馴染んだら、チンゲンサイを入れる。
- ⑦ チンゲンサイがしんなりしたらできあがり。

栄養価 (1人分)

エネルギー	250kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	10.7g
カルシウム	47mg
塩分	1.0g

漁業者の声

サバは、栄養の宝庫やけん。新鮮な内に食べちゃんなれ。



使用している愛南産の農水産物

愛南町で水揚げされるサバの多くは、ゴマサバと呼ばれるもので、主に巻き網漁で漁獲されています。マサバに比べ一年中、味が落ちないと言われています。



サバ