


スタッフの一押しレシピ No. 3

2021. 12. 1
中東遠総合医療センター
栄養室

さわら風味漬け焼き



材料（2人分）

(A)	さわら	140g（二切れ）	たまねぎ	40g	
	醤油	6g（小さじ1）	ピーマン	10g	
	みりん	5g（小さじ1）	大根	120g	
	酒	5g（小さじ1）	人参	10g	
	油	2g（小さじ2/3）	生姜	6g	
(B)			醤油	12g（小さじ2）	
			みりん	10g（小さじ2）	
			砂糖	9g（大さじ1）	
			酒	5g（小さじ1）	

作り方

- ① さわらを(A)に10～20分漬ける（ポリ袋やジップロックでOK）
- ② たまねぎ、ピーマンは千切りにし、電子レンジで加熱して火を通す
- ③ 大根、人参、生姜をすりおろし、②と合わせる
- ④ フライパンに油を引き、下味を付けたさわらを皮目を下にして中火で焼き色がつくまで焼き、返して1～2分焼く
- ⑤ (B)を別の小鍋に入れ、軽く煮立たせてタレを作る
- ⑥ お皿にさわら、③の順に盛り付け、タレをかけて完成

栄養価（1人分）

エネルギー	195 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	8.0 g
炭水化物	16.3 g
食塩	1.5 g



スタッフの一押しポイント



生姜の風味が効いていてさっぱりとしたメニューです。魚と野菜を同時に食べられるためボリュームがあります。ぜひご家庭で作ってみてください。