

# 栄養三二新聞

## 鯖～サワラ～



サワラは、成長するに従って**サゴシ** (40-50cm) ⇒ **ナギ** (50-60cm) ⇒ **サワラ** (60cm 以上) と呼び名が変わる出世魚です

淡白でくせのない白身魚で、鮮度のよいものは刺し身も美味しく、照り焼き・塩焼き・味噌漬け焼き・煮物・蒸し物・ムニエル・マリネなどなど、どんな料理にもお勧めです

## オススメレシピ

### ♪ サワラの甘酢あんかけ ♪

《3人分》

さわら	3切れ
塩・コショウ	少々
小麦粉	適量
にんじん	1/2 本
たまねぎ	1/2 個
ピーマン	1 個
**甘酢あん**	
だし汁	150cc
塩	少々
しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 2~3
砂糖	大さじ 2~3
水溶き片栗粉	適量

1. さわらは水分をふき取り、塩・コショウを振る
2. 全体に薄く小麦粉をまぶし、フライパンで両面こんがり焼く
3. すべて細切りにした野菜をだし汁で煮る。調味料を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける
4. サワラにたっぷり甘酢あんをかけて完成♪



(1人分：237kcal、たんぱく質 18.0g、塩分 2.2g、食物繊維 1.7g)