

管理栄養士おすすめ

# 糖尿病レシピ

DHA&EPA たっぷり

## さばの南蛮漬け



### 栄養素(1人分)

エネルギー: 244 kcal

たんぱく質: 13.6g 脂質: 15.2g

炭水化物: 17.2g(食物繊維: 1.7g) 食塩相当量: 1.0g

### 材料(2人分)

鯖	…120g	オリーブ油	…大さじ1
塩	…少々	★めんつゆ	…大さじ1(12g)
片栗粉	…適量	★和風顆粒だし	…小さじ1/4(1g)
●玉ねぎ	…1/4個(60g)	★酢	…大さじ1.5(20g)
●にんじん	…30g	★砂糖	…大さじ1.5(14g)
●パプリカ	…1/4個(60g)	★水	…大さじ2(30g)
●しそ	…6枚		

### 作り方

#### 【下処理】

- ・さばは好きな大きさに切り、塩を振り少し時間を置き水気をふき取る。
- 1 ●を千切りにし耐熱皿に入れ、ラップをし600wで1分半加熱する。
- 2 ★と1を耐熱皿に入れラップをし600wで約2分加熱する。  
\*耐熱皿が浅いとふきこぼれやすいため深めがおすすめです!
- 3 下準備したさばに片栗粉をまぶす。  
オリーブ油をひき、フライパンで両面カリッとなるまで焼く。
- 4 2のたれにさばを熱いうちに加え、味をしみこませて完成。

野菜たっぷりです塩分控えめです。