

サバのソテー野菜ソース



1人分栄養素

エネルギー	223kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	8.4g
炭水化物	1.8g
食物繊維	0.7g
食塩	1.22g

材料<1人分>

サバ切り身……1切れ	生しいたけ……1個
塩……少々	絹さや……5枚
こしょう……少々	水……2/3カップ
片栗粉……少々	カレー粉……小さじ1/2
オリーブ油……大さじ1	塩……小さじ1/3
たまねぎ……1/2個	(a) トマトケチャップ……小さじ2
にんじん……30g	しょうゆ……小さじ1

作り方

- ① サバは塩、こしょうをふって片栗粉をまぶす。オリーブ油を熱した鍋で両面を焼き、いったん取り出す。
- ② ①の鍋に薄切りにした生しいたけ、絹さや、薄切りにしたたまねぎ、短冊切りにしたにんじんを重ね入れ、水を加えてふたをし、強火にかける。煮立ったら弱火にし、野菜に少し歯ごたえが残る程度に2～3分煮る。
- ③ (a)を加え、①のサバのをせふたをして、さらに1～2分煮る。
- ④ 器にサバを盛り付け、野菜をざっと混ぜて上にかける。

料理のポイント

サバに多く含まれるDHAは脳を活性化し、脳の情報伝達をスムーズにするなど頭の働きを良くしてくれます。また、食物繊維の多い野菜と一緒にとることで急激な血糖値の上昇を抑えることができます。