



## 塩さばの南蛮漬

〈材 料〉 2人分

- 塩さば半身1枚
- 玉ねぎ1個
- ピーマン1個
- 酢大さじ3
- ラカント大さじ1~2
- 片栗粉大さじ1
- 人参15g
- ごま油大さじ1
- 醤油小さじ1/3~1
- 鷹の爪適量



〈作り方〉

- ①玉葱は薄切り、ピーマン、人参は細い千切りにする。鷹の爪は種を取り小口切りにする。
  - ②塩サバを食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶし、ごま油で両面焼く。
  - ③調味料を耐熱皿に入れて、電子レンジで約1~2分加熱し、野菜、鯖を加えて混ぜる。
- ※注※玉葱の辛味が気になる方は1~2分レンジにかける。  
※注※ラカントを砂糖の場合は同じ分量で。パルスィートカロリー0にする場合は小さじ1~2になります。

★鯖には体に良い栄養がたくさんある。血液の循環を促す効果のあるEPAやDHAを含み、くすみを解消したり、その他、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。

※全量※熱量306Kcal タンパク質17.1g 脂肪17.8g 食物繊維2g 塩分1.9g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

