



味付けはポン酢しょうゆのみ！

## 鯖のさっぱりソテー

### 【材料】 1人前

鯖	1切れ(90g)
薄力粉	小さじ1(3g)
はくさい	80g
にんじん	15g
しめじ	30g
スナップエンドウ	20g(2さや)
菜の花	30g
酒	大さじ1(15g)
ポン酢しょうゆ	大さじ1と1/2(27g)
ごま油	大さじ1(12g)

### このレシピのポイント

たっぷりの春野菜ときこのを一緒にソテーし、お好みのポン酢しょうゆで味付けしてください。

春野菜のスナップエンドウと菜の花は、水溶性のビタミンCがたっぷりです。茹でて食べることが多いですが、ビタミンCが茹で汁に溶け出てしまわないように、このレシピでは生のまま炒めています。野菜に含まれるカリウムも、茹で汁に流出することなく摂ることができます。

鯖は比較的身がしっかりしている魚ですが、炒める際は崩れないよう丁寧に扱ってください。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.3g カロリー 337kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	19.8g	ビタミンC	63.7mg
脂質	19.5g	カリウム	974.7mg
炭水化物	14.9g	食物繊維	4.3mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①鯖は4つ程度に切り分け、薄力粉をまぶしておく。
- ②はくさいは3cm程度のざく切り、にんじんは薄い短冊切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。スナップエンドウは筋を取って斜めに5mm幅に切っておく。菜の花は3cm程度の長さに切り、太い茎は3等分の薄切りしておく。
- ③フライパンにごま油の半量を熱し、スナップエンドウと菜の花を中火で炒める。全体の色が鮮やかになったら取り出しておく。
- ④残りの油をフライパンに入れて再び火をつけて鯖を入れ、すべての面に焼き色がつくように、転がしながら中火で焼く。\*身が崩れないように注意
- ⑤④に②のはくさい、にんじん、しめじを加えてさっと炒め、酒を回しかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥はくさいの軸に火が通ったらポン酢しょうゆを加え、水気がほぼなくなったら、③のスナップエンドウ、菜の花を加えてさっと混ぜ合わせ、彩りよく盛り付けたら完成。

だゆみ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科