

コロナに負けるなレシピ集【魚料理③】

さば 焼き鯖の梅おろし煮（4人分）

お手軽！ヘルシー料理教室 ～メタボ解消！健康への道～

■材料		《作り方》
鯖	60 g × 4 切れ	① 鯖は焼く。
大根	300 g	② 大根はおろして、軽く汁気を切っておく。
梅干（刻んだ物）	小さじ 2	③ 梅干は種を取って刻み、大根とあわせておく。
【A】		④ なべに水（2/3 カップ位）を入れ火にかけ、Aを加え、焼き魚と③の大根を全体に入れさっと煮る。
酒	大さじ 1	⑤ 器に盛り、千切りにした大葉をあしらう。
砂糖	小さじ 1 と 1/2	
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2	
大葉	6 枚	
【栄養価（1人分）】		
エネルギー	151kcal	
塩分	1.2g	

（出典元：公益社団法人島根県栄養士会）

