



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



フライパンで焼くから簡単!

さばの塩焼き



一人あたりのエネルギー 201kcal	食塩相当量 2.6g	調理時間 約30分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

さば(切身) 1枚
塩(下処理用) 小さじ3/4
塩 小さじ1/4
サラダ油 大さじ1
大根おろし お好みで

■作り方

- ① さばを半分に切り、皮目に包丁で切目を入れて、塩をふり15~20分程度置おき、表面に水分が出たら、さっと洗い流し、キッチンペーパーで水気を取る
- ② ①に塩をふる
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、さばの皮目から中火で5分程度焼き、焼き色がついたらひっくり返し、フライパンに蓋をして弱火で5分程度焼き色がつくまで焼く
- ④ ③をお皿に盛り、お好みで大根おろしを添える



スマイル
memo

・塩をふって置くことでさばの臭みを取り除くことができます
・皮目からさばを焼くので、ひっくり返す時に皮が破れないよう気をつけましょう

cooking memo