



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.



お弁当にもおすすめ さばの和風ごまソテー



一人あたりのエネルギー 248kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

骨取り塩さば(切身)……………半身1枚
サラダ油……………小さじ1
炒りごま(白)……………大さじ1
炒りごま(黒)……………大さじ1/2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
大葉……………2枚

■作り方

- ① 塩さばは2等分に切る
- ② Aの材料は混ぜ合わせておく
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の両面をそれぞれ中に火が通るまで中火で2~3分ずつ焼いたら火を止める
- ④ ③のフライパンの余分な油を拭き取り、フライパンの粗熱が取れたらAを入れて火をつけ、強めの中火でごまを全体に絡める
- ⑤ ④を皿に盛り、大葉を添える



※フライパンが熱いうちにAを加えると、ごまはねてしまうので注意してください。
※お弁当に入れる時は塩さばを2cm幅程度に切って調理すると、盛り付けやすくなります。

cooking memo