



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.



オイスターソースを使ってみよう！ さばのオイスター照り焼き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
109kcal	1.1g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

生さば(切身).....2切
片栗粉.....小さじ1
A [オイスターソース.....大さじ1
水.....大さじ1
大根おろし.....20g
きざみねぎ.....適量
サラダ油.....小さじ1

■作り方

- ① さばは、キッチンペーパーで表面の水分を拭き取り、片栗粉をまぶす
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を皮目を下にして焼き色がつくまで焼いたらひっくり返し、両面がこんがりとし中に火が通るまで焼く
- ③ ②のフライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ってから混ぜ合わせたAを回し入れ、さば全体に素早く絡めながらとろみがつくまで煮詰める
- ④ ③を器に盛り、大根おろしときざみねぎをのせる



さばに片栗粉をまぶすことで、少量のオイスターソースでもよく味が絡むだけでなく、さばの水分や旨みを閉じ込めることができジューシーに仕上げることができるんです！

cooking memo