

## <サバのおろしあんかけ>

- ～材料～ (1人分)
- ・生サバ…70g
  - ・おろし生姜…3g
  - ・薄力粉…3g(小さじ1)
  - ・油…2g(小さじ1/2)
  - ・大根…60g
  - ・しめじ…20g
  - ・人参…15g
  - ・さやいんげん…5g
  - ・だし汁…50g
  - ・醤油…3g(小さじ1/2)
  - ・片栗粉…2g(小さじ)



### Point !

サバは塩サバではなく  
**生サバ**を使うこと  
で

### ～作り方～

1. 生サバをきれいに洗いキッチンペーパーでふく。
2. サバに薄力粉をまぶす。
3. フライパンに油をひき、中火で焼く。(しっかり火を通す)
4. 大根は皮をむいておろす。人参を千切り、しめじはほぐす。
5. フライパンでにんじんとさやいんげんを炒め、しんなりしたらしめじを加える。  
(さやいんげんは下ゆでしておいてもよい)。
6. 5に火が通ったら、だし汁と大根おろしを加えて煮込む。
7. 水溶き片栗粉を回しいれとろみをつける。
8. 7を焼きあがったサバにかけて完成。

### ～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)	VA ( $\mu$ g)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	234	15.9	14	10.0	2.1	0.5	26	1.2	13	3.5	7.1	10.6

### ～作用～

サバ→**EPA、DHA**のほか、**たんぱく質含有量が多く**、動脈硬化予防に。

(EPA、DHAには血中中性脂肪値の低下、不整脈の発生防止、血管内皮細胞の機能改善、血栓生成防止作用がある。)

