

さばと長ねぎの韓国風～減塩げんたしょうゆを使ったレシピ～



■材料【1人分】

さば	40g	ごま油	4g
減塩げんたしょうゆ	1g	減塩げんたしょうゆ	4g
酒	1g	酒	2g
しょうが	1g	みりん	2g
長ねぎ	15g	豆板醤	0.4g
水菜	15g	にんにく	0.4g
片栗粉	3g	白すりごま	0.5g

■作り方

- ①さばは半分に切り、減塩げんたしょうゆ(1g)、酒(1g)、おろしたしょうがで下味をつける。
- ②長ねぎと水菜は3cm長さに切る。
- ③①の汁気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにごま油を半量入れて熱し、②の長ねぎを中火で焼き目をつけ、ふたをして弱火でしんなりするまで蒸し焼きにする。
- ⑤長ねぎを取り出し、残りのごま油を入れて熱し、③を両面焼く。
- ⑥耐熱容器に減塩げんたしょうゆ(4g)、酒(2g)、みりん、豆板醤、みじん切りにしたにんにくを入れ、ラップをして電子レンジで温め、白すりごまを混ぜる。
- ⑦器に②の水菜、⑤のさば、長ねぎを盛り、⑥をかける。

！ご注意！

たれを電子レンジで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
171	9.1	11.0	6.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
211	244	109	0.5

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

♪ワンポイントアドバイス

- 野菜を加えることで、ボリューム感を出すことができます。
- 豆板醤の辛味とにんにく、ごまの香りで、塩分控えめでも美味しく召し上がれます。

■使用製品



減塩げんたしょうゆ

