

サバの酢豚風



骨を取り除いたサバを豚肉に見立てて酢豚風にアレンジしました。青魚が苦手な人もトマトケチャップとお酢の酸味で美味しく食べられる、おすすめレシピです。

 所要時間 25分

 難易度  初級  中級  上級

材料 [2人分]

サバ	半身
タマネギ	1/2個
ピーマン	1個
ニンジン	1/4本
塩	少々
コショウ	少々
【A】	
ケチャップ	大さじ3
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ5
酢	大さじ3

作り方

- 1 サバを食べやすい大きさに切り、塩・コショウを振りま
す。
- 2 1に片栗粉をまぶして170℃の油で揚げます。
- 3 野菜も素揚げします。
- 4 フライパンで2と3と【A】を合わせて、器に盛ってでき
あがり！

下ごしらえ・準備

三枚におろしたサバ半身を用意します。タマネギ、ピー
マン、ニンジンは食べやすい大きさに切っておきます。



たんぱく質の含有量は魚の中でもトップクラスで、肉類を大きく上回ります。脂肪分も
多い魚ですが、サバなど青魚に多く含まれるDHA、EPAといった不飽和脂肪酸は、中性
脂肪を下げ、動脈疾患などの予防にも効果的とされています。皮膚や粘膜の健康を維持
するビタミンB6やナイアシンも豊富です。サバには体の中心部にある黒っぽい血合の
部分が多いですが、ここは特に栄養豊富なので、残さず食べてくださいね。