

食で笑顔に！

# あさごニコッとキッチン



## 「魚レシピ」

旬を迎えるさばを使って！

### さばと野菜の和風マリネ



材料	分量（2人分）	作り方	
さば（生）	2切れ（140g）	<p>①パプリカ（黄）、ピーマン、にんじんは細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。</p> <p>②さば（生）は、流水でよく洗い、水気をふき取る。食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。</p> <p>③フライパンにサラダ油を引き、②をきつね色になるまで焼く。焼けたら皿に盛っておく。</p> <p>④フライパンに残った油をふき取り、①の野菜を炒める。しんなりしたらAを加え、さっとひと煮立ちさせる。</p> <p>⑤④を③の上にかける。</p>	
小麦粉	適量		
サラダ油	大さじ1/2		
玉ねぎ	小1/2個（80g）		
パプリカ（黄）	1/8個（20g）		
ピーマン	1個（40g）		
にんじん	2cm（20g）		
A	だし汁		80ml
	酢		大さじ1・1/2
	砂糖		大さじ1
	濃口しょうゆ		大さじ1/2
	しょうが汁	小さじ1弱	

小さなお子さんが食べられる場合は、しょうが汁の量を調整してください。



だしのうま味、酢の酸味、しょうがの風味を活用し、おいしく減塩！



さばは、青背の魚の中でも特にDHAとEPAが豊富に含まれます。  
DHA(ドコサヘキサエン酸)・・・脳を活性化するなど、脳の機能に重要な役割を果たします。  
EPA(エイコサペンタエン酸)・・・血栓をできにくくしたり、コレステロール値や血圧の上昇を抑える作用があるといわれています。