

甘酸っぱい味付けが食欲をそそる！大人にも人気の

サバの甘酢炒め

《材料》約4人分

- ・サバ 200g (約半身ほど)
- ・人参 100g (約2分の1本)
- ・玉葱 100g (小さめ1玉)
- ・ピーマン 100g (約2コ)
- ・ジャガイモ 150g (約1コ)
 - ・片栗粉 50g (約大さじ2杯)
- ☆
 - ・醤油 大さじ2杯
 - ・砂糖 大さじ1杯
 - ・酢 大さじ1杯
 - ・サラダ油 大さじ2杯



【作り方】

- ① サバは一口大の角切り、人参・ピーマン・玉葱・じゃが芋は一口大の乱切りにする
- ② サバの水気を拭きとり片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油をひいて焼き目がつくまでよく焼く
- ③ 人参・じゃが芋はレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ④ サバに焼き目が付いたら玉葱を入れて炒め、透き通ってきたら③を入れてよく炒める
- ⑤ 全体に火が通ったら☆の調味料を加えて、よく絡めたら完成！

サバの旬は晩秋～2月頃と言われ、秋に獲れたサバを【秋サバ】冬に獲れたサバを【寒サバ】と呼びます。

青魚の代表ともいわれる『サバ』は良質なたんぱく質に加え、動脈硬化や心筋梗塞予防などの予防効果があるEPA・DHAがたくさん含まれています。またカルシウムの吸収を助けるビタミンDや貧血予防効果がある鉄分なども多く含み、とても栄養価の高い食材です。

さらにサバの栄養を上手に摂る方法は、『緑黄色野菜と一緒に食べる』『皮ごと食べる』『油で調理する』です。しかしお家でおさかなを調理するのはなかなか難しいですね...そんな時には缶詰タイプをおススメします！

手軽に調理できることで人気のサバ缶。缶詰には新鮮な魚を加工しているので、生の魚と比べても栄養価はそれほど変わりません。また骨も柔らかく調理されているので丸ごと食べることができ、汁も一緒に調理することでムダなく栄養を摂ることができます。

また最近では骨抜き加工されたものや調理しやすいようにキューブ状にカットされたものも売られているので、ぜひお家でもご活用ください！

