

さばの香味焼き

【材料:4人分】

さば切身 ……40g×4切れ
おろし生姜…………… 4g
おろしにんにく …… 1g
しょう油…………… 大さじ1
みりん …… 小さじ1
酒…………… 小さじ1/2
砂糖 …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1/2
唐辛子粉……………適宜



さばは他の魚に比べると鉄が豊富で、ビタミンDもとることができるため、特に成長期のお子さんに食べてほしい食材です。ごはんがすすむ味付けになっています。

【作り方】

- ① 調味料を全て混ぜ、さばの切身に加える。
- ② 冷蔵庫で30分以上おき、下味をつける。
- ③ オーブントースター等で焼いてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー135Kcal たんぱく質 7.2g 脂質 11.2g 食塩相当量 0.7g