

# 『 サバの酢豚風 』



時短

材料 2 人前

- サバ…2 切れ
- 塩・こしょう…少々
- 片栗粉…適量
- 玉ねぎ…1/2 個
- にんじん…1/2 個
- ピーマン…1 個
- パプリカ…1/2 個
- しいたけ…2 個
- 水煮たけのこ…1/4 個
- A ケチャップ…大さじ 3
- A しょうゆ…大さじ 1
- A 砂糖…小さじ 2
- A 酢…大さじ 3



## — 作り方 —

1. サバは骨をとって一口大に切る。塩・こしょうで下味をつけて、片栗粉をまぶす。
2. にんじんと水煮たけのこは乱切りにし、お皿に移してふんわりとラップをし、レンジ 600W で約 3 分加熱する。
3. 玉ねぎは一口大、しいたけもいしづきをとって一口大に切る。
4. ピーマンとパプリカは乱切りにする。
5. フライパンに油を熱し①のサバを全体的に火が通るまで焼き、一旦取り出す。
6. ⑤のフライパンに②、③で処理した具材を入れ、しんなりするまで炒める。その後、④のピーマンとパプリカ、⑤のサバを加え、A を入れて炒め合わせる。

## — ポイント —

- 好きな野菜を入れてアレンジすることもできます。
- 揚げていないのでヘルシーで、フライパンひとつで簡単に作れます。

≪ 1 人分の栄養価 ≫

エネルギー：216 Kcal 蛋白質：18.3 g 塩分：1.0 g

医療法人 沖縄徳洲会

武蔵野徳洲会病院

MUSASHINO TOKUSHUKAI HOSPITAL