

東京で採れる食材を使用した食物繊維が豊富で災害時にも役立つレシピ。塩分控えめもポイント

鯖の春野菜あんかけ

《材料（2人分）》

鯖（さわら）	160g（4切れ）
なばな	120g
たけのこ（水煮）	100g
にんじん	60g
しいたけ	50g
おろししょうが	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
だし汁	100g
片栗粉	5g
サラダ油	小さじ1/2

《栄養価》 1人分

エネルギー：228kcal
たんぱく質：21.8g
食塩相当量：1.0g／食物繊維：6.0g



《東京産（江戸東京野菜）》

洋種ナバナの「ノラボウナ」は、江戸東京野菜です。江戸時代にあきる野・五日市周辺で栽培が始まったようです。都内にある「農産物直売所」を利用してみましょう♪

《作り方》

- ①なばなは茹でて、お好みの長さに切る。
たけのこ・にんじん・しいたけを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を入れ、鯖を両面焼き、別皿に移す。
- ③②のフライパンで、たけのこ・にんじん・しいたけ・なばなを炒める。
- ④③にしょうが・酒・しょうゆ・だし汁を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤味が整ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、鯖と共に盛りつけ完成♪



《ワンポイントアドバイス》

- ・生姜などの香味野菜を使用することや、あんかけにすることで少ない塩分でもおいしく召し上がることができます。
- ・なばなではなく、小松菜やほうれん草でも彩り良くおいしく作れます。