

『第1回ふじのくにおさかなやさん大賞作品』

簡単

おさかな料理
サバの部

みんな大好き♡ 鯖ターりce



調理時間

約25分

材料費
(3~4人前)

600円

子どもが苦手な鯖の臭みを
しょうが、酒、醤油で取り
にんじん、ピーマン、
トマトで色鮮やかに
仕上げます!!



黒柳 有菜さん
浜松市立高等学校

『第1回ふじのくにおさかなやさん大賞作品』



みんな大好き♡ 鯖ター-rice



材料(3~4人分)

鯖 …………… 三枚下ろし300g
にんじん …………… ½個
ピーマン …………… 3個
しょうが …………… 1かけ
にんにく …………… 1かけ
酒 …………… 大さじ1
醤油 …………… 大さじ1
片栗粉 …………… 大さじ2
バター …………… 20g
塩 …………… 小さじ½
コショウ …………… 小さじ½
ご飯 …………… 茶碗3~4杯
ミニトマト …………… 8個
揚げ油 …………… 適量

作り方

- ①鯖を一口サイズに切る
- ②ボールの中に、しょうが、酒、醤油を入れ、切った鯖を漬ける
- ③鯖を漬けている間に、電子レンジで加熱したにんじん、ピーマンを小さめの角切りにし、にんにくも切っておく
- ④クッキングペーパーで鯖の水分をとり、片栗粉をまぶす
- ⑤約170℃の油で鯖を揚げ、浮いてきたら油から取り出す⇒鯖完成!!
- ⑥フライパンに油をひいて、にんにく、にんじん、ピーマンを炒める
- ⑦ほぼ火が通ったらご飯を入れ、塩、コショウ、バターで味をつける⇒バターライス完成!!
- ⑧バターライスと揚げた鯖を混ぜる
- ⑨皿に盛りつけて、ミニトマトをのせて完成!!

【鯖の健康効果】

- 成長を助け、脳の働きを活発に
- コレステロール値を下げる
- 動脈硬化予防に
(心筋梗塞・脳卒中予防)
- いろいろな時や疲れた時に



料理特別師範
宮田 克代さん

●一言アドバイス

生姜、酒、醤油につけると鯖の臭みが消え、又それを油で揚げると更に食べやすくなります。子どもが苦手なピーマン、人参もバターライスと一緒に喜んで食べてもらえそうです。