

春キャベツとサワラの 回鍋肉風

●作り方

- ① サワラに酒をなじませ、片栗粉をうすくまぶす。
- ② 油小さじ1をフライパンに入れてキャベツ、ピーマンを炒め、塩1つまみ(分量外)、水大さじ2(分量外)を加える。シャキシャキ感が残る程度に炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンに油小さじ2を入れて、①のサワラの両面を焼き、②としょうがを加えて軽く炒める。Aを入れてませ合わせる。

「サワラ」

「魚」偏に「春」と書いて、「サワラ(鱈)」。身の見た目から白身魚として取り扱われることもありますが、身質の成分的に考



えると赤身の魚です。栄養面では良質なたんぱく質源で、脂質はDHA、EPAなどが豊富。脂質の代謝を促すビタミンB₂も多く含まれます。関西、とくに岡山県では春の魚として珍重され、俗に「サワラの値段は岡山で決まる」といったりします。新鮮なサワラは刺身・酢の物でも美味しく食べられますが、焼き物、吸い物などさまざまな調理法があり、和食の基本的な素材として、冠婚葬祭などの膳にもよく利用されます。

●材料(2人分)

サワラ	2切れ(160g)	
	(一口大のそぎ切り)	
酒	大さじ1	
片栗粉	適量	
油	小さじ3	
キャベツ	1/8個(ざく切り)	
ピーマン	2個(乱切り)	
しょうが	1/4かけ(千切り)	
A	みそ	大さじ1/2
	砂糖・酒・しょうゆ	各大さじ1/4
	豆板醤	小さじ1/3
	おろしにんにく	少々

1人分

エネルギー
254
kcal

塩
1.3
g

もうひとつ皿 しらたきのチャプチェ

しらたきや豆もやしなど、低エネルギーの食材を上手に使って、おいしく、無理なく体重をコントロールしましょう！

●材料(2人分)

ごま油	大さじ1/2	ズッキーニ	1/4本(細切り)
しらたき	1玉	豆もやし	50g
	(食べやすく切って水からゆで、沸騰したらざるにあげる)	A [しょうゆ・砂糖・酢]	各小さじ2
にんじん	30g(千切り)	いりごま(白)	少々
		糸唐辛子	少々

●作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、しらたき、にんじんを炒めて、にんじんがしんなりしたら、ズッキーニ、豆もやしを加えて、さらに炒める。
- ② Aを加えて味を調え、器に盛ったらいりごまを振り、糸唐辛子を添える。



1人分

エネルギー
70
kcal

塩
0.9
g

料理制作/牧野直子(管理栄養士)
スタイリング/宮沢史絵 撮影/愛甲武司