

チンゲン菜入り酢さば

【本人アピールポイント】
～伊東産のさばと静岡県産のチンゲン菜で～



平成27年
受賞作品

お肉の代わりに
「さば」を使って
ヘルシーに！
甘酸っぱい味付けで
野菜も進みます！

材料 【4人分】

- さば・・・120g (1/5尾)
- A おろし生姜・・・5g (1/2片)
- A しょうゆ・・・9g (小さじ1.5)
- A 酒・・・5g (小さじ1)
- 片栗粉・・・24g (大さじ2)
- 揚げ油・・・12g (小さじ4)
- にんにく・・・2g (1/5片)
- チンゲン菜・・・100g (1株)
- ピーマン・・・20g (1/2個)
- 玉ねぎ・・・100g (1/2個)
- にんじん・・・40g (1/2本)
- 干し椎茸・・・4g (2個)
- B 砂糖・・・12g (小さじ4)
- B 中華顆粒だし・・・4g (小さじ1)
- B ケチャップ・・・15g (大さじ1)
- 片栗粉・・・6g (小さじ2)
- 炒め油・・・6g (小さじ2)

作り方

- ①さばはひと口大に切って、Aで下味をつける。
- ②①の水気を切って片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③チンゲン菜はひと口大に、ピーマン、玉ねぎ、人参は斜め切りにする。椎茸は水で戻して薄切りにする。
- ④熱したフライパンに油をひいて、みじんぎりにしたにんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜の茎、椎茸を炒める。
- ⑤④に火が通ったら、さば、チンゲン菜の葉、Bを入れて味を調える。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

栄養価【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
181kcal	7.5g	9.5g	15.5g	1.5g	0.9g

★本人のレシピを学校給食用にアレンジしています

