

ヘルシーレシピ 9月分

サバの南蛮漬けカレー風味



〈1人分栄養量目安〉
エネルギー 447 kcal
塩分相当量 2.4 g

材料
／
3
人
分

A	鯖	…	210g
	濃口しょうゆ	…	10g
	みりん	…	10g
	酒	…	10g
	生姜すりおろし	…	7g
B	片栗粉	…	30g
	カレー粉	…	3g
	ナス	…	40g
	南瓜	…	60g

C	ニガウリ	…	20g
	油	…	5g
	塩	…	1g
	揚げ油(吸油)	…	45g
D	甘酢	…	30g
	(酢180g、砂糖90g、塩23g)		
	だし	…	30g
	玉葱	…	80g
	しょうゆ	…	5g

作り
方

- ①鯖はAで漬け込み、30分程おく。
- ②ナスと南瓜にBをまぶして揚げ、①の鯖も水分をふきとり、Bをまぶして揚げる。
- ③ニガウリは油、カレー粉、塩で炒める。
- ④Cに玉葱のスライスを漬け込む(1時間)。
- ⑤揚げた野菜と鯖を盛り付け、ニガウリを添える。鯖の上に④の玉葱をのせる。