

脂質が気になる方へ

揚げない！

さんまの甘酢漬け

管理栄養士のレシピ No.78



さんまは漢字で「秋刀魚」と書き、秋に旬を迎える魚のひとつです。いつも塩焼きばかり、という方におすすめの野菜も一緒に摂れるレシピです。さんまなどの青魚に含まれるEPAやDHAには、中性脂肪やLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす働きがあります。

材料（2人分）

さんま	…2尾
塩こしょう	…少々
小麦粉	…小さじ1
油	…小さじ4
玉ねぎ	…30g
人参	…30g
ピーマン	…1個
●水	…100ml
●和風顆粒だし	…小さじ1/4
●酢	…小さじ4
●醤油・砂糖	…各小さじ2



1人分 エネルギー390kcal 塩分1.5g 調理時間20分
※エネルギー・塩分は漬けだれを全て飲んだ時の値

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは細切りにする。耐熱容器に●を加えて混ぜ、600Wのレンジで2分加熱する。
- ②おろして一口大に切ったさんまに塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。
- ③ ②が熱いうちに①に漬ける。

漬けて数時間冷蔵庫で冷やしてから食べるとより美味しいです。野菜を多めに漬けるとマリネとしてもいただけます。