



# 2月いちおしメニュー さわらの生姜焼き



2月17日(水)のお昼のメニューです。

## 「さわら」



## ～レシピ～

## ～さわらの栄養～

関東では脂がのっている冬のさわらが好まれ、関西では春に出回るさわらが旬として食べられているそうです。

青魚に含まれるDHAやEPAは血液をサラサラにしてくれます。良質なたんぱく質が豊富で体力や免疫力を向上させる働きがあります。



2月のいちおしメニュー  
さわらの生姜焼き

レシピ

材料 (大人4人分)

さわら 4切れ  
生姜 1片

砂糖 小1  
しょうゆ 大1  
みりん 大1  
油 適量

作り方

- ① 生姜はすりおろし、調味料と合わせ、漬け汁を作る
- ② さわらを15分ほど①に漬ける
- ③ 熱したフライパンに油をひき、さわらを皮目から焼き、焼き目がついたら裏返し焼く。  
火が通ったらできあがり。

