

2月いちおしメニュー さわらの生姜焼き

2月29日(木)のお昼のメニューです。

「さわら」



～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。

材料 (大人4人分)

さわら 4切れ 砂糖 小1
生姜 1片 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。

