



イメージ画像



## 材料

2人分

A	さば(切り身)	300g
B	長ねぎ	1/4本
C	しょうが	5~6枚
<b>調味料</b>		
	ミツカン やさしいお酢®	大さじ4
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	と1/2
	水	大さじ2



## 作り方

- (1) Aをさっと洗い、ペーパータオル等で水けをふきとる
- (2) Cをよく洗って、一部を皮付きのまま薄切りにし、一部を針しょうがにする。Bはぶつ切りにする。
- (3) ステンレスまたは樹脂加工の鍋にく調味料>と(2)を合わせて煮立て、さばを加えて煮立ったら、落としふたをして中火で7~8分煮る。
- (4) 器に盛り、針しょうがを添える。



## 栄養成分

※一般的な食材で算出しておりますので、食材により若干の変動がありますことご了承ください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビタミンC
311kcal	26.4g	14.6g	16.7g	-	26mg	1.7mg	3mg
コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量				
-	0.7g	3.7g	50g				



## 備考

やさしいお酢を使用することにより、ツンとならず さば本来の味が堪能できます。

## 使用商品



やさしいお酢360ml

「ツンとこなくて、使いやすいお酢です。」独自の配合によりツンとくる酸味を抑えた、マイルドで使いやすいお酢です。穀物酢など従来のお酢と同様の調理にお使いいただけ、ツンとくるお酢の酸味が苦手な方にも、食べやすい味に上げることができます。従来のお酢としての使い方はもちろん、そのままでもサラダや酢の物を作ることができます。また、唐揚げやフライ等の揚げ物にかけてさっぱり食べられます。