



さばと野菜の ごまマヨ焼き

調理時間
約20分



香ばしく焼いたさばと彩り野菜に
ごまマヨだれをからめて、食欲を
そそる一品です。



作り方

【さばと野菜のごまマヨ焼き】

- 1 さばは食べやすい大きさに切り、水気を軽くふき取る。
- 2 れんこんは厚さ5mmのいちょう切りに、赤パプリカはれんこんの大きさに揃えて乱切りにする。
- 3 1、2に片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンに油をひき、3を入れて焼く。
- 5 Aを混ぜ合わせ、4に加え全体にからめる。
- 6 5を盛り付けて完成。

材料 2人分(g) 〈概量〉

さば(切り身)	150	2切
れんこん(水煮)	50	1/2個
赤パプリカ	40	1/3個
片栗粉	16	大さじ2弱
植物油	6	大さじ1/2
酒	14	大さじ1弱
マヨネーズ	10	大さじ1弱
薄口醤油	6	小さじ1
砂糖	4	小さじ1強
いりごま(白)	2	小さじ1
塩	0.4	少々
黒こしょう粉	0.1	少々

野菜
(総量)

アレルギー
表示



45 g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
312kcal	14.4g	15.9g	27.5g	1.5g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
メニュー開発：東京聖栄大学 写真：ふじや印刷(株) 前山 修