

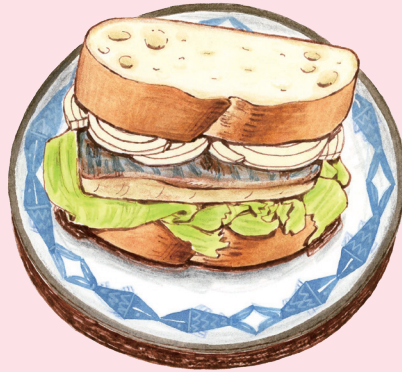


ゲンキ  
レシピ

# サバサンド

○調理時間：20分 ○エネルギー：約350kcal  
○食塩相当量：約0.9g

## 干物で手軽にDHA



生のサバを塩漬けして干した塩サバは1年中手に入り、また下ごしらえの手間がはぶける便利な食材です。青魚に含まれるDHAも豊富です。サバ自体に塩味がついているので、味付けも不要です。焼いてはさんで、レモンをたっぷり絞って食べましょう。

### 材料(2人分)

- 塩サバ … 1枚(半身分)
- レタス …… 葉2枚
- コショウ … 少々
- 片栗粉 … 大さじ1
- フランスパン … 4切れ
- 玉ネギ … 1/4個
- レモン …… 1/4個

### 作り方

- ① サバはひれと尾を切り落としバットに入れ、熱湯を回しかけて臭みを取り、水気をよくふき取る。
- ② サバの両面に片栗粉をまぶして、クッキングペーパーを敷いたフライパンで皮目から焼く。片面約5分ずつ両面を焼く。焼きあがったら半分に切る。
- ③ サバを焼いている間に玉ネギを薄切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④ フランスパンにレタスをのせてからサバをのせてコショウをふる。上に玉ネギをのせてフランスパンをかぶせる。食べるときにレモン汁を絞りかける。

先に皮目から焼く



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～