



鯖と春野菜の香味塩スープ煮

春色の野菜を使った美肌レシピ



カロリー
184kcal
(1人分)

調理
時間
約25分

材 料 (4人分)

- 鯖(切り身).....3切れ
- ＜塩・コショウ＞少々
- ＜酒＞.....小さじ2
- 片栗粉..大さじ1と1/2
- 春キャベツ.....150g
- たけのこ(水煮).....100g
- アスパラ.....1束
- (下の固い部分は除く)
- ごま油.....大さじ1
- しょうが・にんにく
- (すりおろし).....各1片分
- 〔水.....400cc
- 〕B 酒.....50cc
- 〔鶏がらスープの素..大さじ1
- 〕塩・コショウ.....適量

作り方

1

鯖は一口大に切って<A>の下味をまぶしておく。



2

春キャベツとたけのこは一口大に、アスパラは5cmに切って塩茹でしておく。



3

大きいフライパンか鍋にごま油としょうが・にんにくを熱し、香りがたったらたけのこキャベツを加えて炒める。



4

全体に油が回ったらを加えて3分煮る。



5

1の鯖の表面をペーパータオルで拭き、1切れずつ片栗粉をまぶす。



6

4の鍋にアスパラを入れ、5の鯖を重ねるように加える(混ぜない)。



7

鯖に半分くらい火が通ったら全体に大きく混ぜ、煮汁が鯖にかぶるようにして3~5分煮る。



8

味見をして、必要なら塩・コショウで調味し火を止める。

ワンポイントアドバイス

- しょうがとにんにくを省けば、あっさりスープ煮になります。入れる具材は、他にスナップえんどう・菜の花・玉ねぎなど、旬の野菜をいろいろ入れてもOK。
- 小さめの切り身を使う場合は4切れにしてください。

栄養価

低脂肪高たんぱくな鯖とビタミンCたっぷりの春野菜と一緒に摂ることで、肌のターンオーバーを活性化!また、春野菜や薬味野菜には体の調子を調える滋養効果もあります。

