



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

さんまと長いものゆかり和え

ゆかりが食欲をそそり
胃腸に優しい和え物です

調理
時間
約18分

カロリー
156kcal
(1人分)



材 料 (4人分)

サンマ(3枚おろし)	オクラ	4本
ゆかり粉	4枚(2尾分)	
薄口しょうゆ 大さじ1/2	ゆかり粉	大さじ1と1/2
長いも 160g	塩	適量
(皮なし正味)	油	適量

作り方

1

サンマは真中の小骨に沿って細く切り落とす。身は1切れを3等分に切って、塩をうすくふり、油を薄く引いたフライパンで両面焼く。



2

ボウルに、焼き上がった1のサンマと薄口しょうゆを入れてさっと和えておく。



3

長いもは2mm厚の輪切りにしてから短冊切りにし、オクラは茹でて斜め薄切りにする。



4

別のボウルに長いもを入れてゆかり粉と和え、5分置いておく。



5

4の長いものに、汁気を切ったサンマとオクラをさっと混ぜる。



栄養価

長いもやオクラのねばねば成分には、胃腸を保護し、疲労を回復させる働きがあります。また、サンマに多く含まれる不飽和脂肪酸と同じく、血液をきれいにする働きもあります。

ワンポイントアドバイス

- 1のサンマは、パリッと焼くのがコツ。1尾そのまま焼く場合は、ほぐし身にしてください。
- 4ではよく混ぜて、ねばりを出してから5分置いて下さい。
- 長時間置くとしょっぱくなるので、食べる直前に作った方がいいですよ!



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。