

サバのレンジ蒸し煮 ラビゴットソースかけ



【1人分の栄養価】

エネルギー	195kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	16.1g
食塩相当量	0.8g

材料(2人分)

- ・サバ 2切れ
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ1と1/2

【ラビゴットソース】

- 酢 小さじ1と1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1
- 玉ねぎ 10g程度
- トマト 1/8個
- パセリ 3房

作り方

- ① 玉ねぎ、パセリはみじん切り、トマトは5mm角に切る。
- ② サバは塩をふり5分位おく。耐熱皿に水けを拭き取ったサバを並べて酒をふりかける。②ラップをかけ、電子レンジ(600w)で4~5分加熱する。
- ③ ボウルに酢、塩・こしょうを加え、油を加えてよく混ぜる。玉ねぎ、トマト、パセリも加えて混ぜ合わせソースをつくる。
- ④ 皿にサバをのせ、③をかける。



減塩ポイント

サバのみそ煮より1.0g程度減塩できます。
脂の乗りが良いサバですが、ラビゴットソースでさっぱりと食べられるよ。