

## 【焼きサバのキノコあんかけ】レシピ

### 【材料（4人分）】

サバ	60g × 4 切
酒（魚下処理用）	適宜
生しいたけ	40g
しめじ	80g
えのき茸	80g
葉葱	3g
生姜	20g
だし汁	200ml
酒（調味用）	大さじ1 と 小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
だし汁	大さじ1



### 栄養価<1人分>

エネルギー	156kcal	たんぱく質	14.5g
脂質	7.5g	食塩相当量	0.9g



メタボ予防に  
いいんだね！

### 【作り方】

- ① サバを酒で洗う。（酒は分量外）
- ② 生しいたけは薄切りに、しめじは石づきを除きほぐす。  
えのき茸も石づきを除き半分に切り、ほぐす。
- ③ 葉葱は小口切りにする。
- ④ 生姜は皮をむき、すりおろす。
- ⑤ サバを焼く。
- ⑥ 鍋にだし汁、酒、みりん、しょうゆを入れ、生しいたけ、しめじ、えのき茸を加えて火にかける。蓋はしない。
- ⑦ キノコに火が通ったら、片栗粉をだし汁で溶いて加え、濃いめにトロミをつける。
- ⑧ お皿にサバを盛り、キノコあんをかけて葉葱とおろし生姜をのせて出き上がり。

### ☆ポイント☆

- ・カラダにいい食材として知られているサバなどの青背魚。青背魚には良質なたんぱく質に加え、動脈硬化の予防効果も期待できる EPA や DHA が多く含まれています。
- ・また、キノコには血糖値の上昇を抑える働きがある食物繊維も多く含まれています。
- ・サバと、きのこを一緒に食べることで、生活習慣病予防に役立ちます。