

鯖のねぎソース焼き

	材料(2人分)					
	鯖(切り身)	70g × 2	酒	少々	塩	小さじ 1/6 弱
	ごま油	小さじ 1/2	もやし	60g	さつま芋	30g
	ねぎソース	小さじ 1/2	長ねぎ(みじん切り)	30g	しょうゆ	小さじ 1
			ごま油	小さじ 1	おろししょうが	2g
			黒こしょう	少々	酒	小さじ 1
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カリウム	
	289 kcal	16.5g	14.7g	1.2g	490 mg	



作り方

1. 鯖に酒、塩をふっておく。
2. 電子レンジ(600W)で、輪切りのさつま芋を3分間、もやしを2分間加熱する
3. ねぎソースの材料を合わせておく。
4. ごま油で鯖を焼き、火が通ったらねぎソースを加えて、火を止める。
5. もやしの上に鯖を盛りつけ、さつま芋を添える。