



サワラのさっぱり丼

材 料 （2人分）

なす	120g
みずな	20g
ミニトマト	30g
しそ	2g
みょうが	6g
梅干し	10g
サワラ	60g×2切れ
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2

栄養価	1人分
エネルギー	474 kcal
食塩相当量	1.9 g



B	ご飯	300g
	米酢	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	ごま（白）	大さじ1
	刻みのり	大さじ1

作り方

- ① なすは、へたと皮を除いて縦四つ割にし、ラップで包み、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ② みずなは4cm長さに切り、ミニトマトは4等分に切る。
しそとみょうがは、せん切りにする。梅干しは種を除き、細かくたたく。
- ③ サワラは1切れを4つ位のそぎ切りにする。
- ④ 油を熱したフライパンで③を両面に焼き色がつくまで焼く。
Aを加え、アルコール分を飛ばしながらからめる。
- ⑤ Bをご飯に混ぜて酢飯を作り、ごまを散らす。
- ⑥ 器に⑤をよそい、その上にみずな、①、④を盛り、フライパンに残ったたれを回しかける。
- ⑦ ミニトマト、しそ、みょうが、のりを散らし、中央部分に梅干しをのせる。

★ サワラの代わりに、サバやイワシなど、他の魚でもおいしいですよ。

★ Bは市販のすし酢に、梅干しは練り梅を使うとより簡単です。

★ なすは皮付きのまま、魚焼きグリルなどで全体に焦げ目がつくまで焼いてから皮を除くと、香ばしく、よりおいしく出来ます。

★ 丼1つで主食・主菜・副菜が一度にとれる
バランスメニューです。副菜の1品を加えれば、
さらにバランスアップしますよ！

