

鯖の有馬焼 黄菊の和え物添え



◆材料（2人分）

材 料	分 量
鯖(三枚おろし)	80 g × 2枚
しょうゆ	12 g
日本酒	10 g
みりん	12 g
生姜	6 g
粉山椒	小さじ1/2杯
ほうれん草	80 g
黄菊(食用)	40 g
しめじ	20 g
ポン酢	12 g
米酢	6 g

栄養量（1人分）

料 理 名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩
				糖質	食物繊維	
吹き寄せご飯	338 kcal	9.7 g	3.7 g	63.2 g	3.4 g	1.4 g
鯖の有馬焼 黄菊の和え物添え	244 kcal	18.7 g	13.7 g	2.2 g	2.2 g	1.5 g

◆作り方

- ① 鯖は半分に切り、皮に1 cm間隔の切り目を入れる。
- ② 生姜はすりおろしておく。
- ③ [★]の調味料と②の生姜を混ぜ、①の鯖を漬け込む。30分ほどしたら裏返しておく。
- ④ 粉山椒を全体にまぶし、魚焼きグリルで皮めから焼く。
- ⑤ ほうれん草は茹でて冷水にとる。水気を絞って長さ3 cmに切る。
- ⑥ しめじは石づきを切り落とし、ほぐしてから茹でて、ザルにとって冷ます。
- ⑦ 黄菊は花びらをがくから外し、ほぐす。熱湯に酢(分量外)を入れて、さっと茹でて冷水にとる。
- ⑧ しめじと黄菊の水気を絞り、ほうれん草と混ぜ、ポン酢と米酢で調味する。
- ⑨ 皿に鯖を盛り、⑧を添える。

