

塩さば半身(140g)のエネルギーは 368kcal, たんぱく質 36,7g, 脂質 26,7g ,食塩量 2.5g です。

塩さばはビタミンやミネラルも豊富で、特にビタミン B 群(B2,B6,B12)、ビタミン D は多く含まれています。
ミネラルでは鉄分も多く含まれているので貧血予防に、たんぱく質とビタミン D が豊富なので骨粗しょう症予防に良い食材です。

<今回は塩さばをフライパンで2枚焼きます>

塩さばは皮目を下にして2枚をフライパンに並べ、フライパンのふたをして中火で4分ほど焼き、上下を返して身の方をさらに4分ほど焼く。(樹脂加工のフライパンなら油はなくてもよい)

*焼塩さば炊き込みご飯

材料	4人分
米	2合
焼き塩さば	半身
酒	大1
塩	1g
しょうゆ	小1
生姜	20g
大葉	2枚

1. 米は普通にとぎ、2合の目盛りに水の量を合わせ30分置く。
・生姜は皮をむいて千切りにする。
・大葉は千切りにして水にさっと浸けて水気を切る。
2. 1.の米に酒、塩、しょうゆ、生姜を加えてよく混ぜ、焼いた塩さばを上に乗せて炊飯する。
3. 2.から焼き塩さばを取りだし、身をほぐし炊き上がったご飯に混ぜ合わせる。(骨は取り除く)
4. 3.を器に盛り付け大葉を散らす。

*炊き込むときに人参やきのこなど加えれば更に美味しくなります。

*トッピングに海苔やいりごまもいいですよ！



*焼き塩さばオーブントースト

材料	3枚分
食パン6枚切り	3枚
焼き塩さば	半身
玉ねぎ	50g
マヨネーズ	大2
ピザ用チーズ	30g

1. 玉ねぎはみじん切りにする。(玉ねぎの辛味が気になる場合は3分ほど水にさらして水気を切る。)
2. 焼き塩さばは身を細かくほぐし、1.の玉ねぎとマヨネーズを混ぜ合わせる。
3. 食パンの上に2.をのせてピザ用チーズを散らしてオーブントースターでこげめがつくまで焼く。

*プラスワン: ケチャップ、粗びきマスタード、はちみつなど！どれも相性抜群！！

