

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立



サンマのソテー サラダ仕立て

● 材料 (4人分)

サンマ	2尾 (300g)	
塩	小さじ1/5弱	
	コショウ	少々
	小麦粉	適宜
サラダ油	小さじ2	
ミズナ	100g	
タマネギ	40g	
赤ピーマン	20g	
トマト	100g	
A	みそ	小さじ1
	だし汁	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	すだち	大さじ1と1/2
	ごま油	小さじ1/2
	生姜絞り汁	小さじ2

● 作り方

- ① サンマを三枚におろし、腹骨をすいて小骨を取った後、おろした一枚を4等分に切る。キッチンペーパーで水気をふき取り、塩、コショウをして小麦粉を薄くまぶしておく。
- ② ミズナは長さ3cmに切る。タマネギは薄切りにし、水にさらす。赤ピーマンは細切り、トマトはヘタを除いてざく切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、サンマをこんがり焼く。
- ④ 水気を切ったミズナ、タマネギ、赤ピーマンを混ぜ合わせ、器に盛って、その上にサンマをのせ、トマトを飾る。
- ⑤ Aを混ぜ合わせてソースを作り、④にまわしかける。



● 下関産の食材

ミズナ・タマネギ・赤ピーマン
トマト

● 味・作り方の特徴、PR

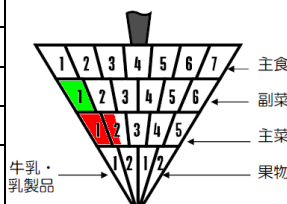
香ばしくソテーしたサンマをサラダの具にしています。
カルシウムが豊富なミズナを使っています。

● 一人分栄養価

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	9.4 g
脂質	13.0 g
炭水化物	9.9 g
ナトリウム (食塩相当量)	484 mg 1.2 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ (SV)
副菜	1 づ (SV)
主菜	1.5 づ (SV)
果物	0 づ (SV)
牛乳・乳製品	0 づ (SV)



提供：下関市食生活改善推進協議会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです