

さばときのこの レモンバター炒め

さばはDHA・EPAだけではなく、ビタミンB群やD、鉄も豊富に含まれています。レモンに含まれるクエン酸と一緒にとることで、ミネラルをより吸収しやすくしてくれます。塩さばを活用するときには下味の塩は省きましょう。

材料 (2人分)

- さば(3枚おろし) 1枚
- 塩 ひとつまみ
- 小麦粉 適量
- しめじ 1/2パック
- えのき 1/2袋
- ねぎ 1/2本
- レモン 1/4個
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- バター5g ・塩こしょう 少々 ・サラダ油 適量



作り方

- ① さばの骨は取り除いたら、食べやすい大きさに切って塩を振る。水気をペーパーでふき取ったら小麦粉をまぶす。
- ③ しめじは小房に分け、えのきは半分に切ってほぐす。ねぎは斜め切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、さばを皮目から焼く。
- ⑤ きのこ、ねぎを入れてしんなりしたら、薄切りにしたレモン、塩こしょう、酒、みりんを入れて弱火で蒸す。
- ⑥ バターを最後に入れて全体に回ったら完成。