

野菜たっぷり料理

さばとパプリカのオイスターソース炒め



主菜はたんぱく質食品単品ではなく、野菜を加えることでボリュームアップし、満足感が増します。

【1人分の栄養量】

エネルギー 244Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.8g
炭水化物 13.5g 食塩相当量 1.0g

【材料】 4人分

- ・さば（切り身） 240g
- ・片栗粉 小さじ2
- ・パプリカ 1個（180g）
- ・玉ねぎ 1/2個（100g）
- ・スナップえんどう 100g
- ・油 小さじ2

- ・オイスターソース 小さじ4
- ・みりん 大さじ2
- ・水 大さじ2

【作り方】

- ① さばはペーパータオルで水けをしっかりと拭き取る。大きめの骨を取り除き、4等分に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ② パプリカ、玉ねぎは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③ スナップえんどうを下茹ですておく。
- ④ フライパンに油を中火で熱し、①のさばを入れて、両面焼きつける。
- ⑤ ②のパプリカ、玉ねぎを加え、3～4分炒める。
- ⑥ ③のスナップえんどうと、オイスターソース、みりん、水を加えて強めの中火でからめるように炒める。