

(様式)

市町村名

真鶴町

献立名

### さばの南蛮漬け



料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、  
ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

真鶴で多く水揚げされるさばと神奈川県産の野菜をたっぷり使った南蛮漬けです。甘酢のさっぱり味で食欲のない夏でも、モリモリ食べられます。あじなどの青魚や白身魚でもおいしくできます。

#### 栄養価

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
さば	50	101	10.3	6.1	5	16	0.6	0.5	10	0.05	0.11	0	0	0.2
生姜	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	1.8	1	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
日本酒	0.9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
片栗粉	5	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
揚げ油	4.6	43	0	4.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大根	10	2	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0
人参	5	2	0	0	1	1	0	0	30	0	0	0	0.1	0
玉葱	10	6	0.2	0	3	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0
酢	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	3.5	2	0.3	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0.5
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
一味唐辛子	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		184	11	10.7	13	22	0.7	0.5	40	0.05	0.11	2	0.4	1

#### 作り方

- ①さばは、生姜のしぼり汁としょうゆと酒で下味をつける。
- ②大根、人参、玉葱はせん切りにして、酢、砂糖、しょうゆ、みりんを合わせたところに入れ、煮立てる。  
野菜に火が通ったら、好みで一味唐辛子を加える。
- ③下味をつけたさばに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④さばが熱いうちに、②のたれをかけてできあがり。

#### 調理のポイント

家庭では、甘酢の分量を増やして、数時間漬け込むと、味がしみて、おいしく食べられます。  
彩りに、さっと揚げたピーマンを加えると、きれいです。