

おいしく
食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

vol.196

サバのタッカルビ風

1人分の栄養価 エネルギー203kcal、食塩相当量1.2g

タッカルビは、肉や野菜を甘辛く炒めた韓国料理です。本来は鶏肉を使いますが、サバの水煮缶で手軽に作れるようアレンジしました。味が決まりやすいため、家庭にある余った野菜やジャガ芋、サツマ芋を加えてもおいしく仕上がります。



材料(4人分)

キャベツ……………3~4枚
ブロッコリー……………1/4株(80g)
玉ネギ……………1/2個
ごま油……………大さじ1/2
サバの水煮缶……………1缶
「コチュジャン……………大さじ1
Aしょうゆ・砂糖……………小さじ1
「にんにく(すりおろし)……………小さじ1
スライスチーズ……………4枚

作り方

- ①キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分け、玉ネギは薄切りにする。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、①とサバ缶を汁ごと入れ、ふたをして中火で5分加熱する。
- ③ふたを取り、混ぜ合わせたAを加える。
- ④菜箸でサバをほぐしながら1~2分炒め、上にスライスチーズを乗せたら再びふたをして火を止める。
- ⑤余熱でチーズが溶けたら、器に盛り付けて完成。

岡旭市保健推進員協議会飯岡支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)