

秋のプラ鯛



レシピ

サバは9～10月が旬



炊飯器で簡単！！

＜材料 約4人分＞

米 …2合
塩サバ …1枚
玉ねぎ …1/4個
ミックスベジタブル（冷凍）
…100g
カレールウ
…2ブロック
バター …10g
コンソメ顆粒 …小さじ1
酒か白ワイン …大さじ1

サバカレーピラフ

作り方（1人分 450kcal）

- 炊飯釜に研いだ米を入れ、「すし飯」目盛で2合まで水を入れ、1時間ほど浸水させる。
※すし飯目盛がない場合は、「白飯」目盛から水を大さじ2すくいとる。
- 塩サバの両面に酒を振りかけ、10分おく。
- 玉ねぎはみじん切り、カレールウは細かく刻む。ミックスベジタブルは軽く茹で、水気を切っておく。
- ②をフライパンで両面に焼き目がつくまで焼く。

- ①に玉ねぎ、ルウ、ミックスベジタブル、コンソメ顆粒、焼いたサバをそのまま入れ、**混ぜずに炊飯**する。
- 炊き上がったら10分ほど蒸らす。
- 蒸らし終わったら、サバをいったん取り出し、骨や皮を取り除いて戻し入れ、バターを加えたら全体をムラなく混ぜ合わせる。
※お好みでゆで卵や目玉焼きをトッピング。
トマトやブロッコリーを添えるのもオススメ。

ひとくちメモ

サバの脂肪には、中性脂肪を少なくする働きがあるDHAや、血液をサラサラにし、生活習慣病の予防・改善に効果があるEPAが多く含まれています。鯛魚で水揚げされるサバはプラントンが豊富な道東沖を回遊してくるため、この良質な脂肪をたっぷり蓄えています。

