

g-max cooking no.24 さばのキムチ煮



さばの DHA (ドコサヘキサエン酸) と EPA (エイコサペンタエン酸)、キムチの乳酸菌のおかげで、免疫力アップが期待出来る一品です♪

[材料]

・さば	4 切
・キムチ	200~300g
・ごぼう	1 本
・砂糖	大さじ 2
・醤油	大さじ 3
・酒	大さじ 2
・水	300ml
・油	適量
(ココナッツオイルを使用)	

[作り方]

- ① さばは、塩と酒(分量外)をふって、10分ほどおいておく。
- ② ごぼうは皮をこそげ落として、ピーラーでうすく切っていく。
- ③ すき焼き鍋を火力「強」で熱して、油をなじませる。
- ④ さばを、皮目を下にして焼き、両面焼き色がついたら一度取り出す。
★この時、火が完全に通ってなくてOKです。
- ⑤ そのまま油を少し足して、ごぼうを炒める。
- ⑥ しんなりしてきたら砂糖を加えて馴染ませて、水、醤油、酒、キムチも加えて混ぜたら、さばを戻し入れる。
- ⑦ 落とし蓋をしてフタをして、ぐつぐつしてきたら火力「2」でタイマー15分にセットする。
- ⑧ 仕上げにごまをたっぷり入れる。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo