

さばとチンゲン菜の八角中華風煮込み

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<152g>

🌿 材料 (2人分)



さば	170g
長ねぎ	100g
チンゲン菜	200g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
【A】	
酒	小さじ1
しょうが(搾り汁)	小さじ1
五香粉	小さじ1/4
【B】	
水	1/2カップ
鶏がらスープの素	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
八角	適量

🌿 作り方

1. さばは骨を取り除き食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。【B】を合わせる。
2. ビニール袋に【A】とさばを入れてしばらく漬け込み、キッチンペーパー等でさばの水分を拭き取ったのち、片栗粉をまぶす。
3. 鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油をなじませ、2のさばを入れて両面焼き色をつけながら、長ねぎ、チンゲン菜を加えて炒める。
4. 3に【B】を入れてフタをして加熱し、蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして2~3分加熱する。フタをあけて中火にして煮汁を飛ばして出来上がり。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を1.2gにおさえています。