

塩分オフ

さばとカラフルピーマンの ピリ辛炒め



※写真はイメージです

使った商品はこちら



超特選減塩醤油 塩分50%カット

もろみに再び麴を入れる「追い麴」の製法で、旨みの詰まった減塩醤油に仕上げました。鮮度保持にも適した密閉ボトルです。

さばとカラフルピーマンのピリ辛炒め

[材 料 (2人分)]

さば切身	2切(270g)
ピーマン	2個(55g)
赤ピーマン(パプリカでもOK)	1個(90g)
玉ねぎ	1/2個(150g)
片栗粉	大さじ1
胡麻油	小さじ1
生姜(すりおろし)	小さじ1
コチュジャン	大さじ1
A 超特選減塩醤油 塩分50%カット	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

[つくり方] 調理時間:約15分

1. さばは骨を取り除き、一口大に切ったら塩(分量外:少々)をふって下味をつける。
2. 玉ねぎは1cmのスライス、ピーマン、赤ピーマンは種を取り、乱切りにする。
3. 1に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油(分量外:適量)を熱し、両面焼き色がつくまで焼く。
4. 3を一旦取り出し、2を炒める。
5. 野菜がしんなりしたら、さばを戻し入れ、あわせておいたAを加えて絡めながら炒め、仕上げに胡麻油を回しかける。

[このレシピ1人分の塩分]

約2.4g (通常のしょうゆより約0.6g塩分オフ)