



お魚もお野菜も一気に調理してもりもり食べられる、夢のような一品です！蒸した塩サバはふっくらジューシー。ごはん
と汁物を付ければこれだけで大満足♪忙しい毎日にぜひ覚えておきたいレシピです！

お魚とお野菜を一気に！ 塩サバの野菜蒸し

材料

塩サバ 2-3切れ
米粉 / 片栗粉 適量

お好みの野菜（もやし、豆苗、パプリカ、春菊、しめじ、キャベツなどアレンジ自在！）

油 大さじ1
醤油 大さじ1
酒 大さじ1

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 塩サバに米粉や片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油をひき、塩サバを両面こんがりするまで焼く。上に野菜を全部のせ、醤油・酒を各大さじ1回しかける。
4. フタをして野菜がしんなりするまで5～10分蒸し焼きにする。
5. 完成！食べるときに少しポン酢をかけるとなおおいしいです。