

## 焼きサバと豆もやしのポン酢がけ



調理時間

15分

カロリー

598kcal

材料

(2~4人分)

塩サバ(切り身)

2枚

豆もやし

1袋

酒

大さじ1

(A)

ポン酢

大さじ2

ごま油

小さじ1

小ねぎ

適量

一味唐辛子

適量

### 作り方

- 1 サバは食べやすい大きさにカット。皮目を上にしてココットに並べ、酒をかける。ふたをして「ココット・タイマー設定10分」にセットし、加熱する。
- 2 豆もやしは塩茹でし、冷水にとって軽く汁けを絞る。
- 3 器に(1)、(2)を盛り、(A)をかける。お好みで小口切りにした小ねぎ、一味唐辛子を散らす。

脂がのったサバを、ポン酢とショウガで爽やかに。豆もやしとの相性もバツグンです。