

照燒鯖魚

Teriyaki Mackerel



預備時間：15分鐘

烹調時間：10分鐘

份量：2

Preparation time: 15 minutes

Cooking time: 10 minutes

Serves: 2



材料 Ingredients

鯖魚柳	2條	麵粉	2湯匙	油	2茶匙
照燒汁	3湯匙	薑蓉	1湯匙		
Mackerel fillet	2 pieces	Flour	2 tbsp	Oil	2 tsp
Teriyaki sauce	3 tbsp	Minced ginger	1 tbsp		



醃料 Marinade

日本醬油	1湯匙	味醂	1湯匙	日本清酒	1湯匙
Japanese soy sauce	1 tbsp	Mirin	1 tbsp	Japanese white wine	1 tbsp



營養資料 Nutrition Information

營養素 Nutrient	熱量 (千卡) Energy (kcal)	碳水化合物 (克) Carbohydrates (g)	蛋白質 (克) Protein (g)	脂肪 (克) Fat (g)
每100克 Per 100 g	211	7	15	14
每份151克 Per serve 151 g	318	11	23	20

- * 蛋白質來源
- * Source of protein



做法 Method

1. 首先把鯖魚洗淨。
 2. 把醃料塗在魚身。
 3. 加入薑蓉醃15分鐘，用來去除魚腥味。
 4. 在魚身沾上一層薄薄的麵粉。
 5. 燒熱油鑊，先將魚有皮的一面煎至金黃色，反轉再煎另一面。
 6. 倒入照燒汁煮至開始收汁即成。
1. Wash the mackerel thoroughly.
 2. Spread the marinade on the mackerel.
 3. Add in minced ginger and marinade together with the mackerel for 15 minutes to remove the fishy smell.
 4. Dust a thin layer of flour on the mackerel.
 5. Heat up a frying pan with oil, pan-fry the mackerel until the skin turns golden yellow, then flip to the other side to cook.
 6. Pour in the teriyaki sauce and cook until the sauce starts to dry up.



營養貼士 Nutrition Tips

除了三文魚，鯖魚也含有豐富奧米加3脂肪酸，有助減低壞膽固醇，保持心血管的健康，以及舒緩炎症。

Beside salmon, mackerel is also rich in omega-3 fatty acids which help reduce bad cholesterol, maintain cardiovascular health and relieve inflammation.