

さばカツ
野菜を添えて



調理時間30分 材料(4人分)

サバフィレ	320g(4枚、4~5切)
a) { ウスターソース	大2.5
酒	大1.5
小麦粉	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
レタス	120g
ミニトマト	120g(12個、4つ切)
人参	15g(千切り)

ポイント:サバには、すでに火が通っているの、衣に色がつく程度でOK。油が気になる方は、オーブンなどを利用すると、とてもヘルシーに仕上がります。



作り方

- ① サバを、4~5切に切り、a)に10分程度漬け下味を付ける。
- ② ①の水気を拭き取り、小麦粉とき卵、パン粉の順につけ、衣に色が付く程度に、油で揚げる。
- ③ レタス、ミニトマトと共に皿に盛り付け、上に千切り人参を散らす。

栄養価

さばカツ(1人当たり)

エネルギー	: 291 kcal
たんぱく質	: 25.7g
脂質	: 11.9g
炭水化物	: 18.4g
カルシウム	: 424mg

