

さばの挟み寿司



調理時間15分 材料(4人分)

サバフィレ	320g(4枚)
a) { 酒	60g
{ みりん	70g
{ 醤油	55g
小麦粉	30g
油	大1.5
たくあん	60g(千切り)
のり	3枚
寿司めし	720g

作り方

- ① サバをa)に漬け、小麦粉を付けて油で焼き、漬け汁を絡ませる。
- ② 押し型に寿司めしの半量を入れ、①を平らになるよう並べ、その上に、たくあんと残りの寿司めしの順に入れ、しっかり押す。
- ③ のり1枚と1/2枚をご飯粒でつなぎ、②の周りに巻く。

栄養価

さばの挟み寿司(1人当たり)

エネルギー	: 604 kcal
たんぱく質	: 29.6g
脂質	: 8.3g
炭水化物	: 93.2g
カルシウム	: 425mg

