

ソースカツむすび



調理時間35分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	160g(2枚、4切)
	ウスターソース	大2.5
a)	酒	大1.5
	みりん	大1
	小麦粉	適宜
	卵	適宜
	パン粉	適宜
	揚げ油	適宜
b)	ウスターソース	大2.5
	酒	大1
	ご飯	400g(炊飯)
	のり	2枚(4つ切)

- ① サバを4切に切り、a)に10分程度漬けて下味を付ける。
- ② ①の水気を取り除き、小麦粉、とき卵、パン粉の順に付け、油で揚げる。
- ③ ②をb)にくぐらせ、ご飯に挟むようにして握り、のりをまく。

栄養価

ソースカツおすび(1人当たり)

エネルギー	: 342 kcal
たんぱく質	: 16.1g
脂質	: 6.5g
炭水化物	: 52.9g
カルシウム	: 221mg

