

ソースカツサンド



## 調理時間30分 材料(4人分)

## 作り方

	サバフィレ	160g(2枚、4切)
a)	ウスターソース	大2.5
	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
	ロールパン	8個
	レタス	40g
	ミニトマト	4個
	マヨネーズ	20g

- 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の水気を拭き取り、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、レタス、ミニトマトと共にパンにはさみ、マヨネーズをかける。

### 栄養価

#### ソースカツサンド(1人当たり)

エネルギー : 379 kcal

たんぱく質 : 18.2g

脂質 : 12.8g

炭水化物 : 44.2g

カルシウム : 245mg

ポイント: サバは大きく2切にし、パンズにはさめばサバーガー。スライスチーズやオニオンスライス等、挟む具材を変えて、味の違いを楽しんでみてください。

