

さっぱり
サバの南蛮漬



調理時間30分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	320g(4枚、4~5切)
a)	酒	大4
	みりん	大2
	醤油	大2
	小麦粉	適宜
	揚げ油	適宜
	タマネギ	160g(スライス)
	人参	30g(千切り)
	ピーマン	60g(細切り)
b)	赤唐辛子	5g(小口切り)
	酢	120cc
	醤油	大3.5
	みりん	大3.5

- 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 切った野菜とb)を合わせる。
- ③ ①の水気を拭き取り、小麦粉を付けて揚げ、②に1時間ほど漬ける。

栄養価

サバの南蛮漬(1人当たり)

エネルギー	: 262 kcal
たんぱく質	: 24.3g
脂質	: 10.7g
炭水化物	: 14.7g
カルシウム	: 417mg

