

柳川風サバ煮



調理時間25分 材料(4人分)

サバフィレ	160g(2枚、ほぐし)
ゴボウ	100g(ささがき)
いんげん	32g(茹でた後、千切り)
卵	4個
a) { 砂糖	大3
醤油	大2.5
酒	大3
水	300cc

ポイント: サバは大きめにほぐすと存在感が
ます! ゴボウが良い仕事をします。



作り方

- ① サバは手でほぐす。ゴボウはささがきにし、酢水に浸してから水気を良く切る。いんげんは色よく茹でた後、千切りにする。
- ② a)を煮たてて、サバをさっと煮てから取り出す。水を加えてゴボウを煮る。
- ③ ②に、サバといんげんを加え、ひと煮立ちさせた後に、とき卵を掛け蓋をして蒸らす。

栄養価

柳川風サバ煮(1人当たり)

エネルギー	: 181 kcal
たんぱく質	: 18.8g
脂質	: 6.5g
炭水化物	: 16.9g
カルシウム	: 245mg

