

サバの大根煮



調理時間35分 材料(4人分)

作り方

a)	サバフィレ	160g(2枚、4~5切)
	酒	大2
	みりん	大1
	醤油	大1
	小麦粉	適宜
	油	大1
	大根	300g(乱切り)
	ゴボウ	100g(斜め切り)
	人参	70g(乱切り)
	いんげん	50g(茹でた後、斜め切り)
b)	油	大1
	醤油	大2
	酒	大1
	みりん	大1
	砂糖	大2
	水	200cc

- ① サバを4~5切に切り、a)に10分程度漬ける。
- ② いんげんは、色よく茹でた後、斜め切りにする。
- ③ ①の水気を拭き取り、小麦粉をつけて油で焼く。
- ④ 油で野菜を良く炒めてからb)と③を加えて煮る。鍋をおろし際に②を加えまぜる。

栄養価

サバの大根煮(1人当たり)

エネルギー	: 236 kcal
たんぱく質	: 13.6g
脂質	: 5.5g
炭水化物	: 22.3g
カルシウム	: 245mg

