

欧風
サバチーズ焼



調理時間20分 材料(4人分)

サバフィレ	160g(ほぐす)
a) { 酒	大1
ケチャップ	大1
ジャガイモ	300g(千切り)
刻みチーズ	100g
塩・胡椒	適宜
油	大1
パセリ	20g(みじん切り)

ポイント:ジャガイモはシャキシャキとした食感を残して下さい。チーズが全体をまろやかにしてくれる、おススメ料理です!



作り方

- ① サバをほぐし、a)に10分程度漬ける。
- ② ジャガイモを炒め、①とチーズを混ぜて塩、コショウをし、フライパンに広げた後にフライ返し等で押しつけながら、油で両面焼く。
- ③ 皿に盛り、パセリをふる。

栄養価

サバチーズ焼(1人当たり)

エネルギー	: 237 kcal
たんぱく質	: 18.4g
脂質	: 22.3g
炭水化物	: 31.3g
カルシウム	: 376mg

