

さっぱり
レモン醤油漬



調理時間20分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	320g(4枚、4~5切)
	酒	大1.5
	小麦粉	適宜
	油	大1.5
a)	醤油	大2.5
	酢	大1
	レモン汁	大1
	みりん	大1
	酒	大1
	あさつき	32g(小口切り)
	生姜	20g(みじん切り)
	赤ピーマン	20g(みじん切り)
	炒りゴマ	大2

- ① サバを4~5切に切り、酒をふっておく。
- ② a)を混ぜ合わせる。
- ③ ①に小麦粉をつけて油で焼き、②に漬ける。

栄養価

レモン醤油漬(1人当たり)

エネルギー	: 240 kcal
たんぱく質	: 24.8g
脂質	: 9.3g
炭水化物	: 11.4g
カルシウム	: 443mg

