

サバ照焼き
明日葉添え



調理時間20分 材料(4人分)

	サバフィレ	320g(4枚、2切)
a)	酒	大4
	みりん	大4
	醤油	大2
	小麦粉	適宜
	油	大1.5
	明日葉	120g(2~3cm)

作り方

- ① サバを2切に切り、a)に10分程度漬ける。
- ② 明日葉を茹でて、2~3cm程度に切る。
- ③ ①の水気を拭き取り、小麦粉を付けて油で焼き、a)の漬け汁を加えて絡ませる。
- ④ ③の残りのタレに②もからませて皿に一緒にもる。

栄養価

サバ照焼き(1人当たり)

エネルギー	: 208 kcal
たんぱく質	: 23.7g
脂質	: 7.7g
炭水化物	: 9.1g
カルシウム	: 406mg

