

サバの香味煮



調理時間20分 材料(4人分)

	サバフィレ	320g(4枚、4切)
a)	酒	大1.5
	みりん	大1
	醤油	大1
	片栗粉	適宜
	油	大1.5
b)	ニンニク	15g(みじん切り)
	生姜	15g(みじん切り)
	醤油	大2
	酒	大1
	みりん	大1
	砂糖	大1
	水	200cc

作り方

- ① サバを4切に切り、a)に10分程度漬ける。
- ② ①の水気を拭き取り、片栗粉を付けて油で焼く
- ③ b)を煮立て、②を加え煮る。

栄養価

サバの香味煮(1人当たり)

エネルギー	: 235 kcal
たんぱく質	: 23.5g
脂質	: 7.6g
炭水化物	: 14.7g
カルシウム	: 405mg

