

サバの揚げ出し
大根おろしをのせて



調理時間25分 材料(4人分)

	サバフィレ	160g(2枚、4切)
a)	酒	大1
	みりん	大0.5
	醤油	大0.5
	片栗粉	適宜
	揚げ油	適宜
b)	醤油	大1.5
	みりん	大1.5
	だし汁	200cc
	大根	240g(おろし)
	ナス	120g(乱切り)

作り方

- ① サバを4切に切り、a)に10分程度漬ける。
- ② ナスは素揚げにする。①の水気を拭き取ってから、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ b)を煮たて、皿に盛った②の上からかける。最後に、大根おろしを盛る。

栄養価

サバの揚げ出し(1人当たり)

エネルギー	: 179 kcal
たんぱく質	: 12.4g
脂質	: 8.4g
炭水化物	: 11.7g
カルシウム	: 222mg

