

サバの揚げびたし
きのこを添えて



調理時間25分 材料(4人分)

	サバフィレ	200g(4切)
a)	酒	大1
	塩・胡椒	適宜
	小麦粉	適宜
	揚油	適宜
	しめじ	100g
b)	炒りゴマ(白)	大1.5
	長ネギ	20g(みじん切り)
	パセリ	15g(みじん切り)
	ゴマ油	大1
	砂糖	大1
	酒	大1
	醤油	大1
	ウスターソース	大3
酢	大1	

作り方

- ① サバを4切に切り、a)に10分程度漬ける。
- ② 小房に分けたしめじは素揚げにする。
①は小麦粉をつけて揚げる。
- ③ b)を混ぜ、②にまぶして味をしみ込ませる。
- ④ ③を、しめじと共に皿に盛る。

栄養価

サバの揚げびたし(1人当たり)

エネルギー	: 233 kcal
たんぱく質	: 16.7g
脂質	: 12.5g
炭水化物	: 12.4g
カルシウム	: 329mg

