

骨まで食べられる 「ゴマサバフィレ」 レシピ集



カルシウムが豊富なサバレシビ



お焦げが美味しい チーズおやき.....	3
さばカツ 野菜を添えて.....	5
さばの挟み寿司.....	7
明日葉の菜の花寿司.....	9
ソースカツむすび.....	11
ソースカツサンド.....	13
ソースカツ丼 キャベツと一緒に.....	15
サバ竜田揚.....	17
さっぱり サバの南蛮漬.....	19
定番 サバの味噌煮.....	21
大島といえば サバの明日葉和え.....	23
柳川風サバ煮.....	27
サバの大根煮.....	29
サバのトマトソース煮.....	31
サバミートソース風スパゲティ.....	33
おなじみ サバカレー.....	35
欧風 サバチーズ焼.....	37
ぎょロツケ.....	39
さっぱり レモン醤油漬.....	41
サバあんかけ.....	43
サバ照焼き 明日葉添え.....	45
サバの香味煮.....	47
サバの揚げ出し 大根おろしをのせて.....	49
サバの揚げびたし きのこを添えて.....	51

骨まで食べられる「ゴマサバフィレ」 クッキングのポイント



1 調味液に漬ける

- ・ゴマサバフィレは、最初に酒、みりん、醤油等の調味液に漬けこむことで、パサつき感が軽減され、しっとりとした食感に仕上がります。また臭みも気にならなくなります。

2 粉や衣でコーティング

- ・調味液に漬け込んだ後、粉や衣で包み、油で短時間、加熱します。そうすることで、しっとりとした食感が保たれます。

お焦げが美味しい
チーズおやき



調理時間15分 材料(4人分)

サバフィレ	80g(1切、ほぐす)
タマネギ	200g(スライス)
油	小2(タマネギ炒め用)
a) { ケチャップ	大2
塩・胡椒	適宜
卵	1個
刻みチーズ	60g
ご飯	500g(炊飯)
油	大1
パセリ	10g(みじん切り)

大=大さじ 小=小さじ

ポイント:チーズでさらにカルシウムUP!
サバの量が少なく、チーズでまろやかな味になるため、魚が苦手なお子さんにも大好評。



作り方

- ① サバを適当な大きさにほぐす。
- ② タマネギを油で炒め、①とa)を加え、軽く炒める。
- ③ ご飯に、②、卵、チーズを混ぜ、油をひいたフライパンで両面をこんがり焼き、お皿に移したら、刻んだパセリをふりかけ出来上がり。

栄養価

チーズおやき(1人当たり)

エネルギー	: 394 kcal
たんぱく質	: 14.4 g
脂質	: 11.0 g
炭水化物	: 58.2 g
カルシウム	: 217mg



さばカツ
野菜を添えて



調理時間30分 材料(4人分)

	サバフィレ	320g(4枚、4~5切)
a)	{ ウスターソース	大2.5
	{ 酒	大1.5
	小麦粉	適宜
	卵	適宜
	パン粉	適宜
	揚油	適宜
	レタス	120g
	ミニトマト	120g(12個、4つ切)
	人参	15g(千切り)

作り方

- ① サバを、4~5切に切り、a)に10分程度漬け下味を付ける。
- ② ①の水気を拭き取り、小麦粉とき卵、パン粉の順につけ、衣に色が付く程度に、油で揚げる。
- ③ レタス、ミニトマトと共に皿に盛り付け、上に千切り人参を散らす。

栄養価

さばカツ(1人当たり)

エネルギー	: 291 kcal
たんぱく質	: 25.7g
脂 質	: 11.9g
炭水化物	: 18.4g
カルシウム	: 424mg

ポイント:サバには、すでに火が通っているので、衣に色がつく程度でOK。油が気になる方は、オープンなどを利用すると、とてもヘルシーに仕上がります。



さばの挟み寿司



調理時間15分 材料(4人分)

サバフィレ	320g(4枚)
a) { 酒	60g
{ みりん	70g
{ 醤油	55g
小麦粉	30g
油	大1.5
たくあん	60g(千切り)
のり	3枚
寿司めし	720g

作り方

- ① サバをa)に漬け、小麦粉を付けて油で焼き、漬け汁を絡ませる。
- ② 押し型に寿司めしの半量を入れ、①を平らになるよう並べ、その上に、たくあんと残りの寿司めしの順に入れ、しっかり押す。
- ③ のり1枚と1/2枚をご飯粒でつなぎ、②の周りに巻く。

栄養価

さばの挟み寿司(1人当たり)

エネルギー	: 604 kcal
たんぱく質	: 29.6g
脂質	: 8.3g
炭水化物	: 93.2g
カルシウム	: 425mg



明日葉の
菜の花寿司



調理時間25分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	120g(そぼろ)
a)	醤油	大2
	砂糖	大2
	酒	大2
	みりん	大1
	生姜汁	大1
	しば漬け	40g(みじん切り)
b)	卵	2ケ
	砂糖	小2
	塩	適宜
	油	小1
	明日葉	60g
	めんつゆ	小2
	寿司めし	720g

- ① サバを細かくそぼろ状にし、a)を合わせておく。
- ② b)を混ぜ、炒り卵を作る。
- ③ 明日葉を茹でみじん切りにし、めんつゆを掛けておく。
- ④ ①を鍋でいる。
- ⑤ 押し寿司の型に、寿司めし半量、④、しば漬け、残りの寿司めしの順に入れ、最後に水気を切った明日葉と②を乗せしっかり押す。

栄養価

菜の花寿司(1人当たり)

エネルギー	: 477 kcal
たんぱく質	: 17.4g
脂質	: 5.1g
炭水化物	: 84.4g
カルシウム	: 188mg



ソースカツむすび



調理時間35分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	160g(2枚、4切)
	ウスターソース	大2.5
a)	酒	大1.5
	みりん	大1
	小麦粉	適宜
	卵	適宜
	パン粉	適宜
	揚げ油	適宜
b)	ウスターソース	大2.5
	酒	大1
	ご飯	400g(炊飯)
	のり	2枚(4つ切)

- ① サバを4切に切り、a)に10分程度漬けて下味を付ける。
- ② ①の水気を取り除き、小麦粉、とき卵、パン粉の順に付け、油で揚げる。
- ③ ②をb)にくぐらせ、ご飯に挟むようにして握り、のりをまく。

栄養価

ソースカツおすび(1人当たり)

エネルギー	: 342 kcal
たんぱく質	: 16.1g
脂質	: 6.5g
炭水化物	: 52.9g
カルシウム	: 221mg



ソースカツサンド



調理時間30分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	160g(2枚、4切)
a)	ウスターソース	大2.5
	酒	大1.5
	みりん	大1
	小麦粉	適宜
	卵	適宜
	パン粉	適宜
	揚げ油	適宜
b)	ウスターソース	大2.5
	酒	大1
	ロールパン	8個
	レタス	40g
	ミニトマト	4個
	マヨネーズ	20g

- ① サバを4切に切り、a)に10分程度漬けて下味を付ける。
- ② ①の水気を拭き取り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に付け、油で揚げる。
- ③ ②をb)にくぐらせ、レタス、ミニトマトと共にパンにはさみ、マヨネーズをかける。

栄養価

ソースカツサンド(1人当たり)

エネルギー : 379 kcal

たんぱく質 : 18.2g

脂質 : 12.8g

炭水化物 : 44.2g

カルシウム : 245mg

ポイント: サバは大きく2切にし、パンズにはさめばサバーガー。スライスチーズやオニオンスライス等、挟む具材を変えて、味の違いを楽しんでみてください。



ソースカツ丼
キャベツと一緒



調理時間35分 材料(4人分)

	サバフィレ	320g(4枚、4~5切)
a)	ウスターソース	大2.5
	酒	大1.5
	みりん	大1
	小麦粉	適宜
	卵	適宜
	パン粉	適宜
	揚げ油	適宜
b)	ウスターソース	大4
	酒	大1.5
	ご飯	800g(炊飯)
	キャベツ	200g(千切り)
	パセリ	10g

作り方

- ① サバを4~5切に切り、a)に10分程度漬け、下味を付ける。
- ② キャベツを千切りにする。
- ③ ①の水気を拭き取り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に付けて油で揚げる。
- ④ 器にご飯を盛り、②をのせ、③をb)にくぐらせた後にのせる。残ったb)は、上からかける。最後にパセリをのせ出来上がり。

栄養価

ソースカツ丼(1人当たり)

エネルギー	: 622 kcal
たんぱく質	: 31.4g
脂質	: 13.0g
炭水化物	: 88.0g
カルシウム	: 460mg



サバ竜田揚



調理時間30分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	320g(4枚、4~5切)
a)	酒	大2
	みりん	大3.5
	醤油	大1.5
	サラダ油	大1
	生姜汁	小1
b)	小麦粉	大4
	片栗粉	大4
	卵	1個(Sサイズ)
	水	大4
	揚油	適宜

ポイント：ねり梅とシソの葉を合わせ、衣を付けて揚げれば「梅じそ揚」。カレー粉をまぶして揚げれば「カレー揚」になります。いろいろな味を試して下さい。



- ① サバを4~5切に切り、a)に20分程度漬け、下味を付ける。
- ② b)を合わせて衣を作り、①につけて油で揚げる。

栄養価

サバ竜田揚(1人当たり)

エネルギー：233 kcal
たんぱく質：23.1g
脂質：11.9g
炭水化物：5.8g
カルシウム：402mg



さっぱり
サバの南蛮漬



調理時間30分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	320g(4枚、4~5切)
a)	酒	大4
	みりん	大2
	醤油	大2
	小麦粉	適宜
	揚げ油	適宜
	タマネギ	160g(スライス)
	人参	30g(千切り)
	ピーマン	60g(細切り)
b)	赤唐辛子	5g(小口切り)
	酢	120cc
	醤油	大3.5
	みりん	大3.5

- ① サバを4~5切に切り、a)に10分程度漬け、下味を付ける。
- ② 切った野菜とb)を合わせる。
- ③ ①の水気を拭き取り、小麦粉を付けて揚げ、②に1時間ほど漬ける。

栄養価

サバの南蛮漬(1人当たり)

エネルギー	: 262 kcal
たんぱく質	: 24.3g
脂質	: 10.7g
炭水化物	: 14.7g
カルシウム	: 417mg



定番
サバの味噌煮



調理時間25分 材料(4人分)

作り方

a)	サバフィレ	320g(4枚、2切)
	酒	大5
	醤油	大1.5
	砂糖	60g
	味噌	80g
	みりん	大1.5
	生姜	20g(スライス)
水	200cc	
明日葉	120g	

- ① サバを2切に切り、鍋の中でa)に10分程度漬ける。
- ② 明日葉は、軽く茹でて、2~3cm程度に切る。
- ③ ①に水を加えて10分ほど煮る。
- ④ ③を皿に盛り、②に煮汁をからませ添える。
- ⑤ 鍋の煮汁を煮詰め、上からかける。

栄養価

サバの味噌煮(1人当たり)

エネルギー	: 195 kcal
たんぱく質	: 24.1g
脂質	: 3.2g
炭水化物	: 14.2g
カルシウム	: 413mg

ポイント: 明日葉を茹でている間、サバを漬け込んでおき、後は調味液に煮絡ませるだけで出来上がりです。



大島といえば
サバの明日葉和え



調理時間15分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	80g(1枚、ほぐし)
a)	醤油	大2
	砂糖	大2
	酒	大1
	明日葉	200g

- ① サバは手で適当な大きさにほぐし、鍋の中でa)を加え炒る。
- ② 明日葉は、軽く茹でて、2~3cm程度に切り、①と和える。

ポイント:a)に酢を加えると、サッパリ味に仕上がります。



栄養価

サバの明日葉和え(1人当たり)

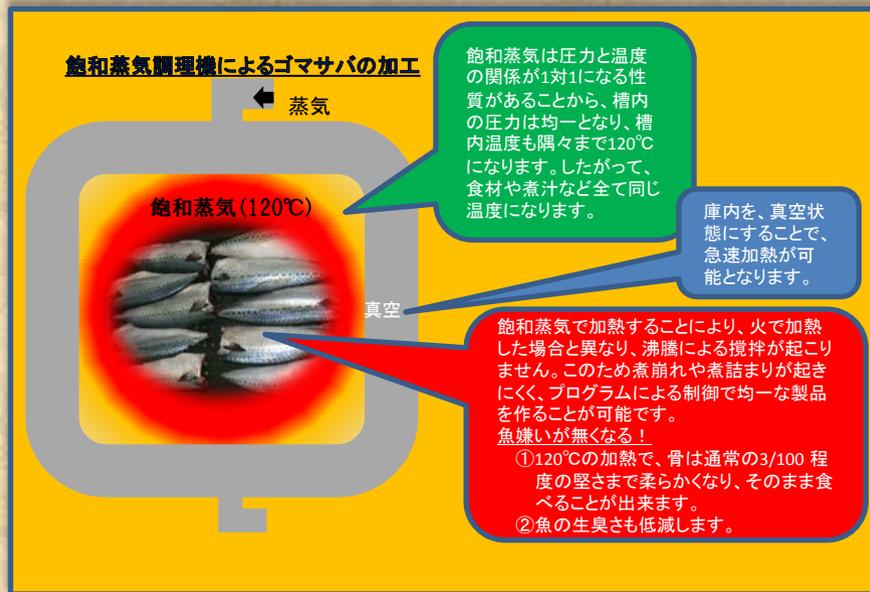
エネルギー	: 94 kcal
たんぱく質	: 7.9g
脂質	: 3.7g
炭水化物	: 8.2g
カルシウム	: 135mg





骨まで食べられる「ゴマサバフィレ」とは？

伊豆大島の筆島沖に設置された「定置網」で漁獲されたゴマサバを使用して作りました。飽和蒸気調理機により、高温で一定時間加熱処理することで、骨まで柔らかく可食できるようにした製品です。



左：飽和蒸気調理機外観

右：加工状態の図

飽

和蒸気調理機で処理することにより、骨まで柔らかく食べられるようになります(以下：加工品)。分析の結果、通常の切身と加工品を比較すると、水分量は減少しますが、エネルギーやたんぱく質が増え、何よりも、カルシウムは、約35倍に増えることが分かりました。

本書では、骨まで食べられるゴマサバフィレを使った様々なレシピをご提案しています。通常よりカルシウムをたくさん取ることが出来るので、お子様のいるご家庭や、カルシウム不足が気になりはじめた方は、ぜひ、試してみてもは如何でしょうか。



栄養成分の比較

第6次改定 日本人の栄養所要量では、健康人を対象として国民の健康の保持・増進、生活習慣病予防のために、1日の標準となるカルシウムの摂取量を以下の表の通りに定めています。

日本人の栄養所要量(1999)

年齢(歳)	所要量(mg)		許容上限摂取量(mg)
	男	女	
0~(月)	200		—
6~(月)	500		—
1~2	500		—
3~5	500		—
6~8	600	600	—
9~11	700	700	—
12~14	900	700	—
15~17	800	700	—
18~29	700	600	2,500
30~49	600	600	2,500
50~69	600	600	2,500
70以上	600	600	—
妊婦	+300		2,500
授乳期	+500		2,500

17歳以下には上限値が定められておらず、成長期に健全な骨格を形成する上で、カルシウム摂取は不可欠であることが分かります。このため成長期にカルシウムを十分摂取し、運動と共に骨強度を増加させることが重要です。

近年、人口の急速な高齢化に伴って骨粗しょう症の患者が年々増加しつつあり、2011年では1300万人と推定されています(日本骨粗鬆学会, 2011)。骨はカルシウムの貯蔵庫と言われ、健康で長生きするためには、成長期、妊娠中、高齢期を通じて、カルシウムの摂取を心がけ、バランスのとれた食事を心がける必要があります。

柳川風サバ煮



調理時間25分 材料(4人分)

サバフィレ	160g(2枚、ほぐし)
ゴボウ	100g(ささがき)
いんげん	32g(茹でた後、千切り)
卵	4個
a) { 砂糖	大3
醤油	大2.5
酒	大3
水	300cc

ポイント: サバは大きめにほぐすと存在感が
ます! ゴボウが良い仕事をします。



作り方

- ① サバは手でほぐす。ゴボウはささがきにし、酢水に浸してから水気を良く切る。いんげんは色よく茹でた後、千切りにする。
- ② a)を煮たてて、サバをさっと煮てから取り出す。水を加えてゴボウを煮る。
- ③ ②に、サバといんげんを加え、ひと煮立ちさせた後に、とき卵を掛け蓋をして蒸らす。

栄養価

柳川風サバ煮(1人当たり)

エネルギー	: 181 kcal
たんぱく質	: 18.8g
脂質	: 6.5g
炭水化物	: 16.9g
カルシウム	: 245mg



サバの大根煮



調理時間35分 材料(4人分)

作り方

a)	サバフィレ	160g(2枚、4~5切)
	酒	大2
	みりん	大1
	醤油	大1
	小麦粉	適宜
	油	大1
	大根	300g(乱切り)
	ゴボウ	100g(斜め切り)
	人参	70g(乱切り)
	いんげん	50g(茹でた後、斜め切り)
b)	油	大1
	醤油	大2
	酒	大1
	みりん	大1
	砂糖	大2
	水	200cc

- ① サバを4~5切に切り、a)に10分程度漬ける。
- ② いんげんは、色よく茹でた後、斜め切りにする。
- ③ ①の水気を拭き取り、小麦粉をつけて油で焼く。
- ④ 油で野菜を良く炒めてからb)と③を加えて煮る。鍋をおろし際に②を加えまぜる。

栄養価

サバの大根煮(1人当たり)

エネルギー	: 236 kcal
たんぱく質	: 13.6g
脂質	: 5.5g
炭水化物	: 22.3g
カルシウム	: 245mg



サバのトマトソース煮



調理時間35分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	160g(2枚、2切)
a) {	酒	大1
	ケチャップ	大1
	小麦粉	適宜
	油	大1
	タマネギ	200g(スライス)
	しめじ	80g(一口大)
	セロリ	60g(斜め薄切り)
	トマト缶	200g
	油	大1.5
	ケチャップ	大2
	塩・胡椒	適宜
	ブロッコリー	200g

- ① サバを2切に切り、a)に10分程度漬ける。
- ② ①の水気を拭き取り、小麦粉をつけて油で焼く。
- ③ 野菜を油で炒め、トマト缶を加えて煮る。ケチャップ、塩、コショウで味を調べ、②を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 皿に盛り、茹でたブロッコリーを添える。

栄養価

サバのトマトソース煮(1人当たり)

エネルギー	: 243 kcal
たんぱく質	: 16.0g
脂質	: 13.2g
炭水化物	: 17.3g
カルシウム	: 245mg



サバミートソース風
スパゲティ



調理時間25分 材料(4人分)

サバフィレ	120g(ほぐす)
タマネギ	160g(スライス)
セロリ	80g(斜め薄切)
しめじ	60g(みじん切り)
エノキ茸	60g(みじん切り)
にんにく	12g(みじん切り)
トマト缶	200g
油	大2
ケチャップ	60g
塩・胡椒	適宜
スパゲティ	400g

作り方

- ① サバをほぐす。
- ② 油でにんにくを炒めてから、タマネギを加え、さらによく炒める。セロリ、きのこ類を加えて炒め、トマト缶と①を加えて煮る。塩、コショウで味を調える。
- ③ 茹でたスパゲティを②に加えて絡ませる。

栄養価

ミートソース風スパゲティ(1人当たり)

エネルギー	: 531 kcal
たんぱく質	: 23.6g
脂質	: 9.3g
炭水化物	: 85.3g
カルシウム	: 193mg



おなじみ
サバカレー



調理時間30分 材料(4人分)

a)	サバフィレ	250g(一口大)
	酒	大2
	カレー粉	適宜
	塩・胡椒	適宜
	小麦粉	適宜
	油	大1
	タマネギ	200g(スライス)
	人参	100g(乱切り)
	しめじ	100g(小房に分ける)
	ナス	160g(乱切り)
	油	大1
	カレールー	115g
	水	750cc
	塩・胡椒	適宜
ウスターソース	大1	
ケチャップ	大1	
ご飯	600g	

作り方

- ① サバを一口大に切り、a)に10分程漬けておく。
- ② ①に小麦粉をつけて油で焼く。
- ③ 野菜を炒め、水を加えて煮る。カレールーを割り入れ、②を加えて煮る。残りの調味料で味を調える。

栄養価

サバカレー(1人当たり)

エネルギー	: 567 kcal
たんぱく質	: 21.2g
脂質	: 17.3g
炭水化物	: 78.3g
カルシウム	: 280mg



欧風
サバチーズ焼



調理時間20分 材料(4人分)

サバフィレ	160g(ほぐす)
a) { 酒	大1
ケチャップ	大1
ジャガイモ	300g(千切り)
刻みチーズ	100g
塩・胡椒	適宜
油	大1
パセリ	20g(みじん切り)

ポイント:ジャガイモはシャキシャキとした食感を残して下さい。チーズが全体をまろやかにしてくれる、おススメ料理です!



作り方

- ① サバをほぐし、a)に10分程度漬ける。
- ② ジャガイモを炒め、①とチーズを混ぜて塩、コショウをし、フライパンに広げた後にフライ返し等で押しつけながら、油で両面焼く。
- ③ 皿に盛り、パセリをふる。

栄養価

サバチーズ焼(1人当たり)

エネルギー	: 237 kcal
たんぱく質	: 18.4g
脂質	: 22.3g
炭水化物	: 31.3g
カルシウム	: 376mg



ぎ
よ
ロ
ツ
ケ



調理時間40分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	160g(2枚、ほぐす)
a)	醤油	大2
	みりん	大2
	酒	大2
	砂糖	大1
	ジャガイモ	600g
	タマネギ	240g(みじん切り)
	人参	200g(みじん切り)
	ベーコン	72g(みじん切り)
	油	大2
	塩・胡椒	適宜
	小麦粉	適宜
	卵	適宜
	パン粉	適宜
	揚げ油	適宜

- ① サバを細かくほぐし、a)に10分程度漬ける。
- ② ジャガイモは茹でてつぶす。
- ③ ベーコンを炒め、タマネギ、人参を加えてさらに炒める。①を加えて炒りつける。
- ④ ②と③を合わせ、塩、コショウで味を調える。
- ⑤ 形を作り、小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて揚げる。

栄養価

ぎょロッケ(1人当たり)

エネルギー	: 373 kcal
たんぱく質	: 22.0g
脂質	: 31.9g
炭水化物	: 62.1g
カルシウム	: 242mg



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



サバあんかけ



調理時間30分 材料(4人分)

a)	サバフィレ	160g(2枚、4~5切)
	酒	大3
	醤油	大2
	生姜汁	大1
	片栗粉	適宜
	油	適宜
	タマネギ	120g(角切り)
	シイタケ	50g(角切り)
	赤ピーマン	60g(角切り)
	ピーマン	20g(角切り)
b)	油	大2
	醤油	大3
	酢	大2
	砂糖	大1
	水	200cc
	片栗粉	20g(水20ccでとく)

作り方

- ① サバを4~5切に切り、a)に10分程度漬ける。
- ② ①の水気を拭き取り、片栗粉を付けて揚げる。
- ③ 野菜を炒め、b)を加えて煮た後に、水溶き片栗粉でとじて、甘酢あんを作る。
- ④ ③に②を加え合わせる。

栄養価

サバあんかけ(1人当たり)

エネルギー	: 237 kcal
たんぱく質	: 13.9g
脂質	: 11.4g
炭水化物	: 16.1g
カルシウム	: 212mg



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



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



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



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





平成25年3月発行

登録番号 24(5)

骨まで食べられる「ゴマサバファイル」レシピ集

編集・発行 東京都島しょ農林水産総合センター大島事業所
〒100-0212 東京都大島町波浮港18
電話 (04992)4-0381

印 刷 社会福祉法人東京コロニー東京都大田福祉工場
〒143-0015 東京都大田区大森西2-22-26
電話 (03) 3762-7611

島しょ農林水産総合センター大島事業所

協力 大島町栄養士会

