



サバの油淋鶏風

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・凍サバ切身	1パック(100g)	2パック(200g)
・リーフレタス	1/2袋(40g)	1袋(80g)
・青ねぎ	1/2束	1/2束
A・味ぽん	2袋(30ml)	4袋(60ml)

【家庭で用意】

A	・ごま油	大さじ1	大さじ2
	・おろししょうが	小さじ2	小さじ4
	・白いりごま	小さじ1	小さじ2
	・砂糖	小さじ1	小さじ2
	・酒	大さじ1	大さじ2
	・片栗粉	大さじ1	大さじ2
	・ごま油	大さじ1	大さじ2

(栄養成分1人前(129g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 310kcal 蛋 10.1g 脂 26.3g 炭 10.6g 塩 1.7g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
味ぽん	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

味ぽんの量はお好みで調節してください。
片栗粉はサバ切身にまんべんなくまぶしましょう。

【下ごしらえ】

サバ切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。Aは混ぜ合わせます。

- 青ねぎは小口切りにしてAに加えます。
- サバ切身、酒をボウルに入れてよく混ぜます。約10分おいたら両面に片栗粉を振ります。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、**②**を皮目を下にして焼きます。
- 焼き色が付いたら裏返します。弱めの中火で火が通るまで焼いたら火から下ろします。
- ④**をお皿に盛り付け、**①**をかけたらできあがり。