



サバのおろし香味ソースがけ

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) |
| ・大根おろし | 1袋(30g) | 2袋(60g) |
| ・小ねぎ | 1/2束 | 1/2束 |
| A・味ぽん | 2袋(30ml) | 4袋(60ml) |

【家庭で用意】

| | | |
|-----------|------|------|
| 「・おろししょうが | 小さじ1 | 小さじ2 |
| A・ごま油 | 小さじ1 | 小さじ2 |
| ・塩・こしょう | 適量 | 適量 |
| ・片栗粉 | 大さじ1 | 大さじ2 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 | 大さじ2 |

(栄養成分1人前(98g)あたり)(全体を2人分として計算)

工 249kcal 蛋 9.4g 脂 21.5g 炭 7.0g 塩 1.5g

| 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してください。

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。

【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、両面に塩・こしょう、片栗粉を振ります。Aは混ぜ合わせます。

① 小ねぎは小口切りにし、Aと合わせます。

② フライパンにサラダ油を入れて熱し、粉付けしたサバ切身を皮面から入れ弱めの中火でじっくり焼きます。ひっくり返してもう片面も焼きます。

③ ②に火が通ったら器に盛り、大根おろし、①をかけてできあがり。