



サバかば丼



サバかば丼

エネルギー 428kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ごはん 2膳
- ・甘塩サバ 半身
- ・大葉 2枚
- ・きざみ海苔 適量
- ・片栗粉 適量
- ・油 少々

【蒲焼きのタレ】

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 10g

サバかば丼

① 蒲焼きのタレをつくる。



② サバを切り分け、片栗粉をまぶす。



サバかば丼

③ フライパンに油を入れ、サバの両面をキツネ色に焼く。



④ 蒲焼きのタレをまわし入れ、とろみがついたら火を止める。



サバかば丼

⑤ ご飯にサバを盛り付け、きざみ海苔・大葉をかざって完成。

