

| 料 理 名 | | さばまる | |
|-------|-------------|---|--|
| 材 料 名 | 数 量 (4人分) | 作 り 方 | |
| 〇鯖 | 1匹2枚おろし | ① 玉ねぎ・人参をこまかいみじん切りにします。 ② 鯖は骨を取って、スプーンなどで身をこそぎ取り、包丁で身をたたきます。 ③ 水気をきったとうふに①、②を入れ、みそ・片栗粉も入れて、よく混ぜ合わせます。 ④ サラダ油があたたまったら、スプーンなどでだんごにして、揚げれば出来上がりです！！ | |
| とうふ | 1/2丁 (150g) | | |
| 玉ねぎ | 中1/2 | | |
| 人参 | 中1/2 | | |
| サラダ油 | 適量 (揚げ油) | | |
| (調味料) | | | |
| みそ | 大さじ2 | | |
| 片栗粉 | 大さじ1 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | 備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 新鮮で栄養たっぷりの真鶴の鯖をくさみも骨もなく、食べやすくと考えました。みそが少し多いほうが、なにも付けなくてもおいしく食べられます。 | |
| | |  | |

〇かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー318kcal たんぱく質18.9g)