



サバライスバーガー



【熱量 634kcal たんぱく質 20.7g 食塩相当量 1.2g】

材 料 (4人分)			
サバ (三枚におろしたものの 1/2)	4 切れ	ご飯	720g
食塩	小さじ 1 弱	片栗粉 (ご飯に混ぜる)	大さじ 2
小麦粉	大さじ 1	ゴマ油	大さじ 2
カレー粉	大さじ 2	サニーレタス	40g
サラダ油	大さじ 2		
にんにく	1 かけ		

- ① サバは小骨を取り除き、汚れ等を水洗いしてペーパータオルで水分をとり、塩をふる。
- ② ボウルに温かいご飯・片栗粉を入れて、よく混ぜ、8等分にしてラップに包み、平たい丸形を作る。
- ③ フライパンにゴマ油を入れて熱し、ご飯を並べて焼き色がつくまで中火で3分焼き、裏返しさらに3分焼き取り出す。
- ④ ポリ袋に小麦粉・カレー粉を入れ混ぜ合わせ、そこにサバを入れて衣を付ける。
- ⑤ フライパンにサラダ油・スライスしたにんにくを入れ、火にかけて香りがたったらにんにくを取り出し、サバを皮目から焼く。
- ⑥ サバ・サニーレタスをご飯にはさむ。



野菜チップス



【熱量 21kcal たんぱく質 0.4g 食塩相当量 0.0g】

材 料 (4人分)	
レンコン・人参	各 80g

- ① レンコン・人参は皮をむき1mmほどにスライスする。またはスライサー使用。
- ② オープン用シートを敷き、野菜を1種類ずつ重ならないように並べる。
- ③ ラップかけずに電子レンジ約2分(600wの場合)、裏返してさらに2分加熱する。

《ポイント》水分はキッチンペーパーでしっかりとる。

1人分栄養価	
熱量	655kcal
たんぱく質	21.1g
食塩相当量	1.2g