

サバの散らしずし

材料（1人分）

- A {
- ご飯 …150g
 - 酢 …15g（大さじ1）
 - 砂糖 …5g
 - 塩 …1.2g
 - さば …30g
 - 青じそ …1g（2枚）
 - 乾燥わかめ …0.5g
 - いりごま …1.5g
 - 酢漬けしょうが …6g



エネルギー	たんぱく質
361kcal	10.7g
脂質	塩分
6.7g	1.6g

青魚の油には
中性脂肪・血圧低下
作用がある



作り方

- ① 調味料「A」を混ぜておき、炊き立てのご飯にかけて酢飯をつくる。
- ② さばの切り身をグリルで焼く。焼きあがったら皮や骨を取ってほぐす
- ③ 青じそは干切にして水にさらす。
- ④ 酢飯に②，③，乾燥わかめ，いりごまを混ぜて器に盛り付け，酢漬けしょうがを添えたら出来上がり。