



料理の写真またはイラスト



材料と分量

冷凍サバフィレ	1 パック（半身）
ごはん（酢飯でも OK）	どんぶり 1 杯
きざみのり	ふたつまみ

◆タレ

醤油：みりん＝1：1

◆薬味

大葉、万能ねぎ、みょうが、三つ葉、葉わさび、
パクチー、花パクチー なんでも！



つくりかた

・サバフィレを半解凍のうちに皮をはぎ、骨を避けながら、小ぶりの刺身大に切り、タレに 15 分ほど漬け込む。

・刻みのりを敷いたごはんの上にサバを並べる

・好きな薬味を好きなだけ載せる。

※余ったら、サバ節でとった出汁でお茶漬けにしても美味です。



必要事項

◎ 作品のコメント、PR、コンテストへの要望提案等

道の駅などで販売されている「サバフィレ（刺身用）」は迅速な処理のため、アニサキスやヒスタミンアレルギーの心配がないそうです。

脂ののったリバにはさっぱりした薬味がよく合います。

。・応募されたレシピの著作権は当協議会に帰属するものとします。
として広告やホームページに使用することがあります。