

1. 安全安心！ 生サバの漬け丼



アピール
ポイント

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。脂ののったサバにはさっぱりした薬味が良く合います。

材 料



作 り 方

生地(6個分)

- ・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！

- ①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。
- ②刻み海苔を敷いたごはんの上にサバを並べる。
- ③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。