



## サバだば！ナゲット

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

	サバ水煮缶	190g
A	しょうが	2g
	パン粉	大さじ3
	片栗粉	大さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	75 kcal
食塩相当量	0.3 g

### 作り方

- ① サバ水煮缶は缶汁をよく切り、中骨をつぶしながらほぐす。  
しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ② ボウルに①のサバ水煮とAを入れてよく混ぜ、一口大に丸めてから押しつぶし、形を整える。
- ③ 170℃の油でこんがりきつね色になるまで揚げる。



☆ しょうがは、すりおろしチューブを利用すると、より時間が短縮できます。

☆ パセリのみじん切りを加えてもおいしいですよ。

<大人へのアレンジ> … お好みにケチャップやマスタードを足す。

