

## アゲ↑アゲ↑鯖ロール！



### <材料>

鯖	半身
油揚げ	1枚
塩コショウ	
*大葉	4枚
*モツアレチーズ	20g
*セミドライトマト	60g
*スライス切り餅	2枚

### <作り方>調理時間 30分

- ① 袋を切って開いた油揚げに、塩コショウしたサバのフィレと「\*」をのせて巻く。
- ② アルミ箔にクッキングシートをのせ、しっかりとくるんで180度のオーブンで20分焼いて切り分ける。

伊東市 山之内 千秋さん 作

2013.11.17 沼津魚市場(株) サバを使ったアイデア料理コンテスト