

# 大満足 さばフィレ竜田揚げ（骨なし）

アレンジメニューの  
ご提案



使用商品

## 28729 大満足 さばフィレ竜田揚げ（骨なし）



### 【いろいろ使える】さばフィレ竜田揚げ

- (1) **大きめ**サイズで大満足！
- (2) 「**骨なし**」だから安心して食べられる！
- (3) 加熱しても**しっとり**とした食感が楽しめる♪

### POINT!!



漁獲時期を絞った中国産真さばを使用しています。  
乳化油脂に浸漬することで、大西洋さばに負けない  
しっとり食感を実現しました。

漁獲時期やサイズを限定することで、大きく満足感のある  
品位に仕上がりました。

### 【規格】

475g（5枚）/10袋×2合

### 【調理方法】



# 満足感たっぷり、大きなさばをそのままサンド!

## さば竜田サンド

調理時間  
約10分



### ◆使用原材料◆<作りやすい分量:1食分>

| 原材料                | 分量  |
|--------------------|-----|
| マルハニチロ             |     |
| 大満足 さばフィレ竜田揚げ（骨なし） | 1枚  |
| フランスパン             | ½本  |
| バター                | 適量  |
| グリーンリーフ            | 2枚  |
| トマト                | 20g |
| 紫玉ねぎ               | 10g |
| マヨネーズ              | 5g  |

- ①大満足 さばフィレ竜田揚げを揚げる。
- ②フランスパンに切り込みを入れ、  
バターを塗り、トースターで焼く。  
※小さいフランスパンがあれば1本使用してもOK
- ③グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎる。  
トマトは輪切り、紫玉ねぎは薄切りにする。
- ④②にグリーンリーフ、マヨネーズ、トマト、紫玉ねぎを  
のせ、調理したさばフィレ竜田揚げをはさんで完成。

大きなさばをそのまま活かした大胆なメニュー！  
「骨なし」なので、そのまま豪快にかぶりつくことができる嬉しい一品。

# さば竜田がお寿司に！

## さば竜田の押し寿司

調理時間  
約10分

※⑥の冷蔵庫で  
なじませる時間は除く



### ◆使用原材料◆＜作りやすい分量：1食分＞

| 原材料                | 分量   |
|--------------------|------|
| マルハニチロ             |      |
| 大満足 さばフィレ竜田揚げ（骨なし） | 1枚   |
| 酢飯                 | 100g |
| 大葉                 | 30g  |
| がり                 | 適量   |
| 白ごま                | 適量   |

- ①酢飯を作る。
- ②がりはみじん切り、大葉は千切りにする。
- ③①に②と白ごまを混ぜ込む。
- ④大満足 さばフィレ竜田揚げを揚げる。
- ⑤ラップに、③、さば(皮面を上)の順でのせ、型や巻きすを使い、巻き付ける。
- ⑥冷蔵庫で1時間ほどなじませたら食べやすい大きさにカットして完成。

さば竜田を押し寿司にした新感覚メニュー！  
衣の食感としっとりとしたさばの身が酢飯と相性抜群！  
大葉の風味と、がりの塩味がさらに食欲そそる一品。

# 漬けておくれ！ さっぱりとした味わい広がる一品♪

## さば竜田の南蛮漬け

調理時間  
約10分

※③のさば竜田を  
漬ける時間は除く



### ◆使用原材料◆＜作りやすい分量：1食分＞

| 原材料                | 分量   |
|--------------------|------|
| マルハニチロ             |      |
| 大満足 さばフィレ竜田揚げ（骨なし） | 1枚   |
| にんじん               | 30g  |
| 玉ねぎ                | 30g  |
| 万能ねぎ               | 適量   |
| 白ごま                | 適量   |
| [南蛮漬けの汁]           |      |
| A 甘酢               | 50ml |
| A しょうゆ             | 6g   |

- ①大満足 さばフィレ竜田揚げを揚げる。
- ②にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにし、電子レンジで加熱。(600W1分)
- ③Aを混ぜ合わせ、①と②を30分ほど漬ける。
- ④小口切りにした万能ねぎと白ごまを振りかけて完成。

南蛮漬けにすることで、さば自体に調味液の味がしみこむ！  
暑い季節にもおすすめのさっぱりとした一品

# さば竜田がイタリア料理に大変身！

## さばフィレの竜田揚げのプッタネスカ風

調理時間  
約10分



### ◆使用原材料◆＜作りやすい分量：1食分＞

| 原材料                | 分量     |
|--------------------|--------|
| マルハニチロ             |        |
| 大満足 さばフィレ竜田揚げ（骨なし） | 1枚     |
| 玉ねぎ                | 40g    |
| アンチョビ              | 1枚～    |
| ケッパー               | 小さじ1～2 |
| 黒オリーブたねなしオイルづけ     | 4粒     |
| イタリアンパセリ(みじん切り)    | 適量     |
| あらごしトマト            | 150g   |
| EXオイル（オリーブ）        | 8g     |

- ①大満足 さばフィレ竜田揚げを揚げる。
- ②玉ねぎを角切りにし、炒める。
- ③アンチョビとケッパーをたたいて加え、炒める。
- ③黒オリーブをたたいて加え、炒める。
- ④あらごしトマトを加え、沸いたら竜田揚げを入れさっと煮る。
- ⑤パセリを混ぜ、皿に盛り、EXオイルを振って完成。

たっぷりトマトと一緒に煮たおしゃれな一品！  
トマトの味で魚の臭みも軽減されて食べやすい♪

# 素焼きがポイント! 食材の風味豊かなソテー

## さば竜田揚げときのこ 九条ネギのソテーパルミジャーノ風味

調理時間  
約10分



### ◆使用原材料◆<作りやすい分量:1食分>

| 原材料                  | 分量  |
|----------------------|-----|
| マルハニチロ               |     |
| 大満足 さばフィレ竜田揚げ（骨なし）   | 1枚  |
| しめじ                  | 20g |
| しいたけ                 | 20g |
| まいたけ                 | 20g |
| 山えのき                 | 20g |
| 九条ネギ                 | 10g |
| EXオイル（オリーブ）          | 8g  |
| パルミジャーノ・レッジャーノ（ブロック） | 4g  |

- ①大満足 さばフィレ竜田揚げを揚げる。
- ②きのこ類をほぐして素焼きし、EXオイルを振って炒め、塩を振る。
- ③九条ネギを斜め切りにし、別のフライパンで素焼きして、EXオイルを振る。  
※ネギは押しつぶさず斜めに切ると香りが出やすいです。
- ④竜田揚げと合わせてソテーして、皿に盛り、おろしたパルミジャーノ・レッジャーノを振って完成。

キノコを素焼きすることで、水分が飛び、甘みを感じられる仕上がり♪  
九条ネギとパルミジャーノの香り豊かな一品!