

おすすめレシピ



●さばの竜田揚げ

青魚のさばは苦手な人が多いように思いますが、生姜で臭みを取り衣をつけて揚げることでサクッとした食感も生まれ、食べやすくなります。から揚げの魚バージョンとして、ぜひ挑戦してみてください。

材料 4人分

材料名	分量	切り方など
さばの切り身	4切	
しょうが	4g	すりおろす(チューブタイプは3cmほど)
濃口しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ2	
片栗粉	おお大さじ4	
揚げ油	適量	

1 ①を混ぜ合わせ、さばを10分ほど漬け込む。



2 揚げ油を170~180℃に熱しておく。

3 ①に片栗粉の衣をまぶし、熱した油に入れてこんがり揚げたら出来上がり。

