



からっと揚げたさばに香味だれの風味がよく合う

揚げさばの香味だれ



■材料〈4人分〉

生さば	1尾
ぶなしめじ	100g
白ねぎ	1本
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
しょうが汁	小さじ1/2
◆A	
にんにく	1片
しょうが	1片
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①生さばは三枚におろし、小骨を取り、ひと口大にする。酒・しょうゆ・しょうが汁をまぶし、下味をつける。
- ②ぶなしめじは、小房に分ける。白ねぎは、ななめうす切りにする。
- ③フライパンに油を3cm程度入れて熱し、②の白ねぎを1分、ぶなしめじを約30秒揚げ、油を切っておく。
- ④①のさばの汁気をふき、片栗粉をまぶし、中温(170~180℃)の油で約4分からりと揚げる。
- ⑤③・④を盛りつけ、混ぜ合わせたAの香味だれをかける。

1人あたり:577kcal



- ・さんまでもおいしくできます。
- ・ぶなしめじはお好みのきのこに代えてもいいです。魚と同じ中温(170~180℃)で揚げてください。