

さば缶フライ



さば缶がフライに変身だ！



安土中学校 1年
臼井 真日琉 さん

●材料（4人分）

さば缶(水煮)・・・・・・・・・・2缶
たまねぎ・・・・・・・・・・1/2個(100g)
梅干し・・・・・・・・・・小2個
しょうが・・・・・・・・・・1かけ
(チューブの場合は3cmくらい)
みそ・・・・・・・・・・小さじ1
おからパウダー・・・・・・・・・・大さじ2
こしょう・・・・・・・・・・少々

しそ葉・・・・・・・・・・10枚
小麦粉・・・・・・・・・・適量
卵・・・・・・・・・・2個
パン粉・・・・・・・・・・1カップ
揚げ油

★工夫したところ・おすすめポイント★
・梅干し、しょうがの味付けで、さばが
苦手でもおいしく食べられます。

●作り方

- ①たまねぎ、梅干し、しょうがは、みじん切りにする。
- ②ボールに、汁気をきったさば缶と①を入れて混ぜる。
- ③②にみそ、おからパウダー、こしょうを加えて混ぜる。
- ④③を丸めて大葉で包み、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、油で揚げる。