

# 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。