



akakonkun

@近江八幡市



【ちょっとずつ減塩レシピ】

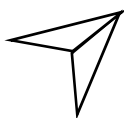
サバの竜田揚げ

下味にしょうがを使うことで、香りや風味が良くなりしょうゆを減らせるだけでなく、魚の臭みを軽減してくれる効果もあります。

カリっとした衣の食感が美味しい、お子さまにも食べやすい魚を使ったメニューです。

#しそ・しょうが・ハーブなどの風味を利用する

#あぶらのコクを利用する



～材料(4人分)～

・生サバ	400g(切り身大4切れ)
A	┌
	├・しょうが 10g(1/2 かけ)
	├・しょうゆ 12g(小さじ 2)
	└・みりん 12g(小さじ 2)
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量

～作り方～

- ① サバはできるだけ骨を取り除き、食べやすい大きさに切っておく。しょうがはすりおろす。
- ② サバを A に15分程漬け込んでおく。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。