

さばのおろしあん

【献立例】ごはん、さばのおろしあん、小松菜のおかかあえ、さつま汁



材料(約4人分)

まさば (無塩)	4切
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
大根	80g
酢	小さじ 1/2 (2.5g)
うすくちしょうゆ	小さじ 1.5 (9g)
三温糖 (さとう)	小さじ1 (3g)
みりん	小さじ1 (6g)
片栗粉	少々

<作り方>

1. 大根はおろし、汁ごとよく煮込んで辛味を飛ばす。
酢～みりんを加えて調味する。
2. さばは塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
170℃の油で7～10分程度揚げる。
3. 2に1をかける。



- ・おろしあんは、とろみが足りなければ片栗粉で調節してください。
- ・さば以外の魚や、豚肉、鶏肉ともあう味付けです。
- ・揚げ時間や揚げ油の温度は様子を見ながら調節してください。