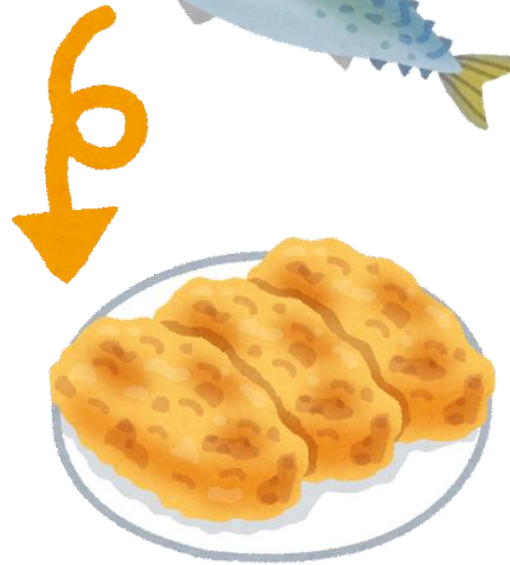


# さばの竜田揚げ



## 材 料

- |          |           |      |
|----------|-----------|------|
| ・ さばの切り身 | 4切れ       |      |
| ① {      | ・ しょうゆ    | 大さじ1 |
|          | ・ みりん     | 大さじ1 |
|          | ・ 酒       | 大さじ1 |
|          | ・ おろししょうが | 小さじ1 |
| ・ 片栗粉    | 適量        |      |

① さばを水で洗って、キッチンペーパーで水気をふきとる。

② さばと調味料①をビニール袋に入れて、30分以上漬け込む。

③ さばを袋から取り出し、汁気を切ったら、  
1枚ずつ片栗粉をまぶす。

④ 油を180℃に熱し、さばを4分間あげる。

## できあがり



まだまだ寒い日が続いています  
バランスの良い食事をとって  
心と体の調子を整えましょう