

サバの竜田揚げ



材 料 (2 人分)

サバ切り身	80g×2
しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 1
おろしショウガ	小さじ 1
片栗粉	大さじ 1 と 1/3
揚げ油	適量
大根おろし	60g

作り方

1. サバは骨を除いて一口大に切る。
2. ポリ袋にしょうゆ、酒、おろしショウガを合わせ、1を入れて 10 分くらい漬け込む。
3. 2の水分をきって片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
4. 器に盛り付け、大根おろしを添える。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	273kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	21.5g
鉄	1.2 mg
カルシウム	26 mg
葉酸	17 μ g
食塩相当量	0.8g