

手作りレシピ

さばの カレー揚げ

【1人分:700kcal】



材料(4人前)

さば(切り身) …………… 4切
 a 醤油 …………… 小さじ2
 a カレー粉 …………… 小さじ1/5
 a 酒 …………… 大さじ1/2
 b 薄力粉 …………… 小さじ4
 b 片栗粉 …………… 小さじ2
 b ベーキングパウダー …… 小さじ1/3
 b カレー粉 …………… 小さじ1
 油 …………… 適量

作り方

- ①【a】の調味料を混ぜ、さばを30分程度浸ける。
- ②【b】の粉類を混ぜ合わせておく。
- ③揚げ油を準備する。
- ④下味をつけたさばの水分を軽くふき取り、②をまぶす。
- ⑤175℃の油で揚げる。

～POINT～

揚げすぎるとパサつきやすいので、揚げすぎに注意!