

手作りレシピ

さばの竜田揚げ 辛みダレ

【1人分:686kcal】



材料(4人前)

さば 切り身 …………… 4切
 a 生姜 …………… 5g
 a しょうゆ …………… 大さじ1
 a 酒 …………… 大さじ1
 片栗粉…………… 大さじ2
 揚げ油…………… 適量
 b 醤油 …………… 小さじ1
 b 穀物酢 …………… 小さじ1
 b 豆板醤 …………… 少々

作り方

- ①aの調味料でさばに下味をつける。
- ②揚げ油の準備をする。
- ③辛みダレを作る。調味料bを混ぜ合わせておく。
- ④①の水気を軽くふき、片栗粉をつける。
- ⑤170℃の油で揚げる。
- ⑥⑤を器に盛り付け、③をかける。

～POINT～

豆板醤の量でお好みの辛さに仕上げてください。