

さばの竜田揚げ サンド

【1人分：640kcal】



材料(4人前)	作 り 方
コッペパン 4個 まさば(切り身) 4切(1切70g) レタス 20g おろししょうが 3g 醤油 大さじ2 合成清酒 大さじ2 かたくり粉 大さじ2 揚げ油 適量 a	①調味料aを混ぜ、さばに下味をつける。 ②さばにかたくり粉をつけて、油で揚げる。 ③コッペパンに切り込みを入れ、レタスとさばの竜田揚げを挟む。
	~POINT~ さばの身が固くならないように、揚げ過ぎに注意する。