

サバ竜田揚



## 調理時間30分 材料(4人分)

## 作り方

	サバフィレ	320g(4枚、4~5切)
a)	酒	大2
	みりん	大3.5
	醤油	大1.5
	サラダ油	大1
	生姜汁	小1
b)	小麦粉	大4
	片栗粉	大4
	卵	1個(Sサイズ)
	水	大4
	揚油	適宜

ポイント：ねり梅とシソの葉を合わせ、衣を付けて揚げれば「梅じそ揚」。カレー粉をまぶして揚げれば「カレー揚」になります。いろいろな味を試して下さい。



- ① サバを4~5切に切り、a)に20分程度漬け、下味を付ける。
- ② b)を合わせて衣を作り、①につけて油で揚げる。

### 栄養価

#### サバ竜田揚(1人当たり)

エネルギー：233 kcal  
たんぱく質：23.1g  
脂質：11.9g  
炭水化物：5.8g  
**カルシウム：402mg**

