

さばのからししょうゆかけ

【材 料】：4人分

・さば切身 （40g程度）	4切	～たれ調味料～	
・片栗粉	12g	○砂糖	5g
・揚げ油	適量	○濃口しょうゆ	9.5g
		○みりん	3g
		○水	20g
		○長ねぎ	8g
		○洋からし	0.25g



《下ごしらえ》

- ① さばは、軽く塩（分量外）を振る。
- ② 長ねぎは、みじん切りにする。
- ③ 洋からしは、少量の水（小さじ1杯程度・分量外）で溶いておく。

《作り方》

- ① たれを作る。砂糖・濃口しょうゆ・みりん・分量の水を火にかけて沸騰させ、長ねぎ・洋からしを入れて、再度ひと煮立ちしたら火を止める。
- ② さばに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 揚げたさばに①のたれを絡めて出来上がり。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
122	9.5	6	1

※1人当たり

調理のポイント



- ★たれは、少し濃い目なので、様子を見ながら水で調整しましょう。
- ★さばの苦手な方でも、片栗粉をつけて揚げることで臭みがとれ、食べやすくなります。