



さばの変わりから揚げ

練りわさびを使った、簡単から揚げアレンジ。



カロリー
195kcal
(1人分)

ワンクックレシピ
約10分

材 料 (4人分)

- さば(3枚おろし・中骨を抜いておく) 1枚(半身分)
- 塩 適量
- 練りわさび(市販) 20g
- 酒 大さじ1
- 片栗粉・揚げ油 適量

作り方

1

さばは1cm厚のそぎ切りにして、塩で下味をつける。



2

わさびと酒を混ぜて1のさばにまぶし、軽く揉む。



3

2のさばに1枚ずつ片栗粉をまぶし、180度の揚げ油で揚げる。



栄養価

不飽和脂肪酸が豊富なさばは、揚げものにも良く合います。肥満や血圧が気になる方は特に揚げものの過食は禁物ですが、普段の献立なら酢の物を、お弁当ならプチトマトや柑橘系の果物を添えると、血液サラサラ効果を高め良いバランスになるでしょう。

ワンポイントアドバイス

- 市販の練りわさびは、旨み成分を混ぜて調味しています。揚げもの下味に使うと、風味の高い美味しさが生まれますよ。辛味はなくなるので、子供も食べられます。
- 2の状態まで仕込んだまま放置しすぎると、味が濃くなりすぎます。前夜に仕込んでおく場合は、わさびの量を半分位にすると良いでしょう。
- 塩さばを使用した場合は、下味の塩は入りませんよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。