



さばの竜田揚げ

シンプルな下味で豊かな風味♪



カロリー
317 kcal
(1人分)

調理時間
約25分

材 料 (2人分)

- | | | |
|-----------|----|---|
| さば(3枚おろし) | 1枚 | <A>
しょうゆ……大さじ1
酒……大さじ2
にんにく(すりおろし)……1/2片分 |
| 片栗粉 | 適量 | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| | | |

作り方

1
さばは腹骨があったら除き、小骨は骨抜きで抜く。

2
1のさばを1.5cm幅のそぎ切りにする。

3
食品用保存袋に2のさばと<A>を入れて軽くもみ、10分置く。

4
3のさばを水気をサッと切りながら1切れずつ取り出し、片栗粉をまぶす。

5
180度の揚げ油で色良く揚げる。

ワンポイントアドバイス

- ごはんに向かず・お酒に向かずとして家族で楽しめます。
- 1の小骨抜きが面倒な時は、小骨の左右にまっすぐ包丁を入れて切り除いてもいいですよ。
- 2では、魚肉の繊維に沿うように切ると身崩れしにくくなります。

栄養価

さばは、コレステロールの上昇を抑える「不飽和脂肪酸」が豊富で、油の摂取量が気になる揚げものに適した魚と言えます。油の摂りすぎによる身体の酸化を防ぐ「抗酸化物質」を多く含む野菜類やお酢を副菜に取り入れると、ヘルシーなバランスの献立になります。

