

食材2つだけ!

さば

×

れんこん

カレー風味のさばで子どももパクパク

さばとれんこんのカレー竜田揚げ

材料 (2人分)

さばの切り身 …………… 半身

●片栗粉 …………… 大さじ2

れんこん …………… 200g

●カレー粉 …………… 大さじ1

○しょうゆ …………… 大さじ1

塩 …………… 少々

○酒 …………… 小さじ2

揚げ油 …………… 適量

○しょうがのすりおろし …… 小さじ1

1 切る

れんこんは厚さ5mmに切って水にさらす。5分たったらペーパータオルで水気をふき、塩をふる。さばは幅2cmに切って○に15分漬
け、ペーパータオルで水気をふき取る。

2 揚げる

れんこんとさばに●を薄くはたく。揚げ油は170℃に熱し、れんこん
とさばをそれぞれ表面がカリッとして色づくまで揚げる。

調理時間

25分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索