

食材2つだけ!

サバ

×

長ねぎ



調理時間

20分

香味だれでお箸がすすむ

## サバの油淋鶏風

材料 (2人分)

生サバ(3枚おろし).....1枚

長ねぎ .....1/3本

●酒 ..... 大さじ1

●塩 ..... 小さじ1/4

○しょうがチューブ ..... 2cm

○白いりごま ..... 小さじ1/2

○しょうゆ ..... 大さじ2

○酢 ..... 大さじ1と1/2

○砂糖 ..... 大さじ1/2

○ごま油 ..... 大さじ1/2

片栗粉 ..... 適量

サラダ油..... 適量

### 1 材料を切る

サバは2cm幅のそぎ切りにし、●に10分着ける。長ねぎはみじん切りにし、○と混ぜてたれを作る。

### 2 揚げ焼きする

水気を切ったサバに片栗粉を薄くはたき、多めのサラダ油を入れたフライパンで、全体がカリッとするまで揚げ焼きにする。

### 3 仕上げ

2を皿に並べ、たれをかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索