

食材2つだけ!

さば

×

れんこん



調理時間

30分

しょうがでちょっとスパイシーに

さばとれんこんの竜田揚げ

材料 (2人分)

さば(3枚おろし) …………… 1枚

れんこん …………… 小1節(100g)

○しょうゆ …………… 大さじ1

○酒 …………… 大さじ1

○しょうがチューブ …… 小さじ1

片栗粉 …………… 適量

サラダ油 …………… 大さじ3

塩 …………… 少々

1 材料を切る

れんこんは7mmの厚さの輪切りにし、水に5分さらす。さばは食べやすい大きさに切ってポリ袋に入れ、○を加えて15分漬ける。それぞれの水けをペーパータオルでふき取り、片栗粉を薄くはたく。

2 揚げる

フライパンにサラダ油を入れて弱火にかける。れんこんを2分揚げ焼きにし、油を切る。同じフライパンにさばを入れ、両面がこんがり色づくまで裏返ししながら揚げ焼きにする。れんこんには塩を添える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索