

食材2つだけ!

サバ

×

カット野菜



調理時間

20分

カリッと揚げたサバに餡をまとわせて

サバの唐揚げ野菜あんかけ

材料 (2人分)

生サバ 半身1枚

カット野菜(野菜炒め用)

..... 150g

塩・こしょう 少々

○しょうゆ 大さじ1/2

○オイスターソース 小さじ2

○酒 大さじ1

○鶏ガラスープの素(顆粒)

..... 小さじ1/3

○砂糖 小さじ1/2

片栗粉 大さじ1/2

ごま油 大さじ1

サラダ油 大さじ2

1 材料を切る

サバは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。片栗粉(分量外)を薄くはたく。

2 揚げ焼きにする

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、1を揚げ焼きにし、皿に取り出す。フライパンの油をペーパータオルで拭き取る。

3 炒める

片栗粉に水大さじ1(分量外)を入れて混ぜる。フライパンにごま油を入れて火にかけ、野菜を炒める。少ししんなりしてきたら、水150ml(分量外)と○を入れて2分煮る。水溶き片栗粉を入れて混ぜ、とろみが付いたら火を止める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索