

食材2つだけ!

さわら

×

大根



調理時間

20分

揚げ焼きでさわらを香ばしく

さわらの唐揚げおろしポン酢

材料 (2人分)

さわら切り身 …………… 2切れ

大根 …………… 10cm

小ねぎ(あれば) …………… 1本

塩・こしょう …………… 少々

ポン酢 …………… 適量

片栗粉 …………… 適量

サラダ油 …………… 適量

1 下準備

大根をおろす。小ねぎは小口切りにする。さわらはひと口大に切り、塩・こしょうをふる。

2 揚げる

さわらに片栗粉を薄くはたく。フライパンにサラダ油を多めに入れて中火にかけ、さわらがこんがりするまで揚げ焼きにする。

3 仕上げ

皿に2を盛り付ける。大根おろしをのせ、小ねぎをちらす。最後にポン酢をかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索