



※写真はイメージです。

フライパンでもカリッと仕上がります！ フライパンで出来るさばの竜田揚げ

材 料 (2人分)

さば(3枚おろし)	1尾	
酒	大さじ1	
A	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1
	土しょうが(すりおろし)	小さじ1
片栗粉	適量	
サラダ油	大さじ3	
ごま油	大さじ1	
レモン	1/2個	
パセリ	適量	

作り方

1. さばは食べやすい大きさに切り、皮目を上にしてバットに並べ、酒をふって約5分おく。
2. レモンはくし切りにする。
3. 耐熱皿にAを全て入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約1分加熱する。
4. 3が温かいうちに1にかけて10分漬け込んだ後、さばの水気を軽く切り、片栗粉をまんべんなくつける。
5. フライパンにサラダ油大さじ2とごま油大さじ1を入れて熱し、4を皮目を下にして焼き、裏返してからサラダ油大さじ1を足す。
6. 両面に焼き色がついてカリッとなるまで焼く。皿に盛り、レモンとパセリを添えて出来上がり。