

エスニック風サバの竜田揚げ



◆ 材料(二人前)	鯖 半身 しし唐 数本 レタス・パプリカ・水菜 カイワレ大根・千切り大根等 片栗粉 必要量
◆ 調味液	醤油 大さじ1 みりん 大さじ1 胡椒 少々 オイスターソース 小さじ1
◆ 甘チリソース	酢 大さじ3 砂糖 大さじ2 豆板醤 小さじ半分 ケチャップ・おろしにんにく・少々 これらを合わせ、ふんわりラップをし、レンジで3分位

*
作り方

- ① 鯖の小骨を丁寧に取り除く
- ② ①の鯖を3cm位に切り、調味液に数分漬け込む
- ③ ②の水気を取り、片栗粉をまぶし油で揚げる(しし唐も揚げる)
(油は鯖が半分位隠れる程度で良い)
- ④ たっぷりの野菜と一緒に盛りつける



◇鯖を鮭やタラに変えたり、調味液をカレー味に変えたり、ソースもポン酢などお好みの味に変えてはいかがでしょうか。 お酒のおつまみ、ご飯にも合います。

寄稿 渡部あや子さん