



さばのねぎソースかけ



〔材料4人分〕

下味	さば切り身	4切れ
	おろししょうが	小さじ1/2
	酒	大さじ1
	片栗粉	適宜
揚げ油		
タレ	長ねぎ	5cm程度
	おろししょうが	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1と1/2
	酢	大さじ1と1/2
	さとう	大さじ1と1/2
	ごま油	小さじ1

〔作り方〕

- ①さばの切り身をおろししょうが、酒の下味につける。
- ②フライパンにごま油をひき、おろししょうがを入れる。
- ③香りが出てきたら、みじん切りにした長ねぎを加え軽く炒める。
- ④しょうゆ、酒、酢、さとうを加え、ひと煮立ちさせタレを作る。
- ⑤下味をつけたさばにでんぷんをつけ、揚げる。
- ⑥揚げたさばをタレの中に入れて、からめる。

千産千消デー献立の料理です。
マサバやゴマサバで作るのが
お勧めです。

