



サバの竜田揚げ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

- ・凍 サバ切身
- ・ミックスキャベツ
- A・ミニおろししょうが

2人前

1パック(100g)
1パック(150g)
2袋(4g)

3~4人前

2パック(200g)
1パック(250g)
4袋(8g)

【家庭で用意】

- 「・しょうゆ
- A・酒
- ・片栗粉
- ・揚げ油

小さじ2・1/2
小さじ2・1/2
大さじ2
適量

大さじ1・1/2
大さじ1・1/2
大さじ4・1/2
適量

作り方

500W 800W

【下ごしらえ】

サバ切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜ、サバ切身を入れて約15分漬け込みます。
- ② ①の水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、片栗粉を全体にまぶします。
- ③ 鍋に揚げ油を高さ5cmまで注ぎ、180℃に熱したら②を入れます。
- ④ 表面がこんがりときつね色になるまで約5分揚げ、油を切ります。
- ⑤ ミックスキャベツ、④をお皿に盛り付けたらできあがり。

〈栄養成分1人前(156g)あたり〉(全体を2人分として計算)

E 267kcal **蛋** 10.1g **脂** 20.1g **炭** 13.6g **塩** 1.4g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。