

料理名		真鶴産 鯖の竜田揚げ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
鯖	1尾	① 鯖を3枚におろす。骨が口にあたらないように丁寧にとり除く。	
しょうが	1cm位	② 鯖の身の水分をペーパーでとる。	
さとう	小さじ1	③ Aと鯖をビニール袋に入れてもみ、30分くらいおく。	
塩	A 少々	④ つけ汁を軽くペーパーですいとり、片栗粉と青のりをまぜた粉をまぶす。 (水気があるようなら片栗粉を足す。)	
酒	大さじ1	⑤ 170℃の揚げ油で3分位揚げる。	
しょうゆ	大さじ1	☆青のり無しのプレーンな物やカレー粉味もおいしいです。	
片栗粉	大さじ2		
青のり	小さじ1		
揚げ油	適宜		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 真鶴産の鯖がおいしいので、揚げている横から子どもの手が伸びてきます。真鶴産のイカで作っても絶品です。	

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量(エネルギー173kcal たんぱく質11g)