

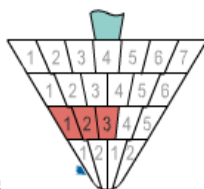
# サバの竜田揚げ

(一人分の栄養価)

エネルギー	254kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	13.7g
炭水化物	10.3g
食塩相当量	1.6g



よこすかE表示  
推進中



計算協力：保健所健康づくり課



## 材料 (4人分)

サバ・・・・・・・・・・320g  
片栗粉・・・・・・・・・・適量  
油・・・・・・・・・・適量

【下味】 生姜・・・・・・・・・・小さじ1/2  
にんにく・・・・・・・・・・小さじ1/2  
しょう油・・・・・・・・・・大さじ2  
みりん・・・・・・・・・・大さじ2  
酒・・・・・・・・・・大さじ2

## 作り方

- ① 魚は一口大の切り身にして、水でよく洗う。
- ② 生姜・にんにくは、それぞれすり下ろしておく。
- ③ 魚に下味をつけ、軽くもみこみ、30分程漬けておく。
- ④ 魚の汁気を取り、片栗粉をまぶす。(余分な粉は払っておく)
- ⑤ 高温(約180~190℃)に熱した油の中に1切れずつ離し入れて揚げる。

ワンポイント



高温なので焦がさないように  
気を付けて、カラリと揚げて  
ください。

## 食材紹介

サバにはゴマサバとマサバがあり、マサバの方がやや北方まで棲息・回遊しています。ゴマサバを「丸さば」もしくは「ごま」というのに対してマサバは「平さば」、「本さば」と呼ばれます。

購入する際の注目するポイントは、魚体の大きいものであること。身に丸みがあり、触って硬く、それでいて表面にぬめり感のあるもの。エラが鮮紅色で、見た目がきれいであること。目が澄んでいるもの。腹の柔らかいものは避けましょう。