

お家で作ってみませんか♪

揚げた魚をさっぱりと
食べることができます！



おかず：揚げ物

さばの南蛮漬け

南蛮ソースは他の魚料理にも
使えますよ！

材 料（4人分）



A	・さば切り身 (60g)	4切
	・酒	小さじ1
	・しょうゆ	小さじ1
	・おろししょうが	3g
	・片栗粉	適量
B	・揚げ油	適量
	・ねぎ	40g
	・しょうゆ	小さじ2
	・さとう	大さじ1/2
	・酢	大さじ1
	・七味唐辛子	少々
	・ごま油	小さじ1/2



作 り 方

- ① さばにAでの調味料で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけて、揚げる。
- ③ ごま油でみじん切りにしたねぎを炒め、Bの調味料を加えて南蛮ソースを作る。
- ④ 揚げたさばに南蛮ソースをかけたらできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー153kcal / たんぱく質8.6g / 脂質9.8g / 塩分0.4g