



鯖(さば)のカレー竜田揚げ

材料名	1 人分	4人分	目安	切り方	作り方
さば	1.00 切	4.00 切	1切 = 50g		①鯖に下味をつけておく。 ②①の鯖の下味の水気を切り、片栗粉で衣をつけて油で揚げる。
しょうが	0.20 g	0.80 g	下味	みじん	
にんにく	0.20 g	0.80 g		みじん	
濃口しょうゆ	3.00 g	12.00 g			
酒	2.50 g	10.00 g			
本みりん	0.80 g	3.20 g			
カレー粉	0.20 g	0.08 g			
片栗粉	4.00 g	16.00 g	大さじ2		
揚げ油			適量		
○ポイント					
・ 魚は鯖以外でも作ることができます。好きな魚で作ってください。					
・ スパイシーが好きな人は、カレー粉を多めに入れてください。					

