

# さばのカレー揚げ

(材料 4人分)

- A {
- ・ さば切身(50g程度) 4切れ
  - ・ おろしにんにく 小さじ1/4
  - ・ 酒 大さじ1
  - ・ しょうゆ 大さじ1
  - ・ カレー粉 小さじ1
  - ・ 片栗粉 大さじ3
  - ・ 揚げ油 適量



カリっとした食感とカレーの風味で魚のくさみが気になりにくいです。魚が苦手な子にも食べやすく、給食で人気がある献立です。

(作り方)

- ① さばは、キッチンペーパーで軽くおさえ、余分な水分を除いておく。
- ② 混ぜ合わせたAに、さばをつけて10分ほどおき下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、180℃程度に熱した油で5～6分程揚げる。
- ④ さばの油をきり、皿に盛り付けたら出来上がり。

☆ポイント☆

油に入れた直後はたくさんの泡が出てきます。出てくる泡が小さくなり、さばが浮き上がってきたら、揚げ上がりのサインです！