

さばポン

エネルギー (1人前)

250kcal

【材料 2人分】

- ・ サバ 200g
- ・ カボチャ 100g
- ・ 赤パプリカ 1/2個
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ ゴマ油 小さじ1
- ・ 片栗粉 適量
- ・ サラダ油 適量(揚げ油)

ドレッシング

- ・ 味付きポン酢 大さじ3
- ・ 小ネギ 20g
- ・ ショウガ 10g



さばポン

① サバをひと口サイズに切り分ける。



② ボウルで醤油・ゴマ油を合わせ、サバを15分ほど漬けておく。

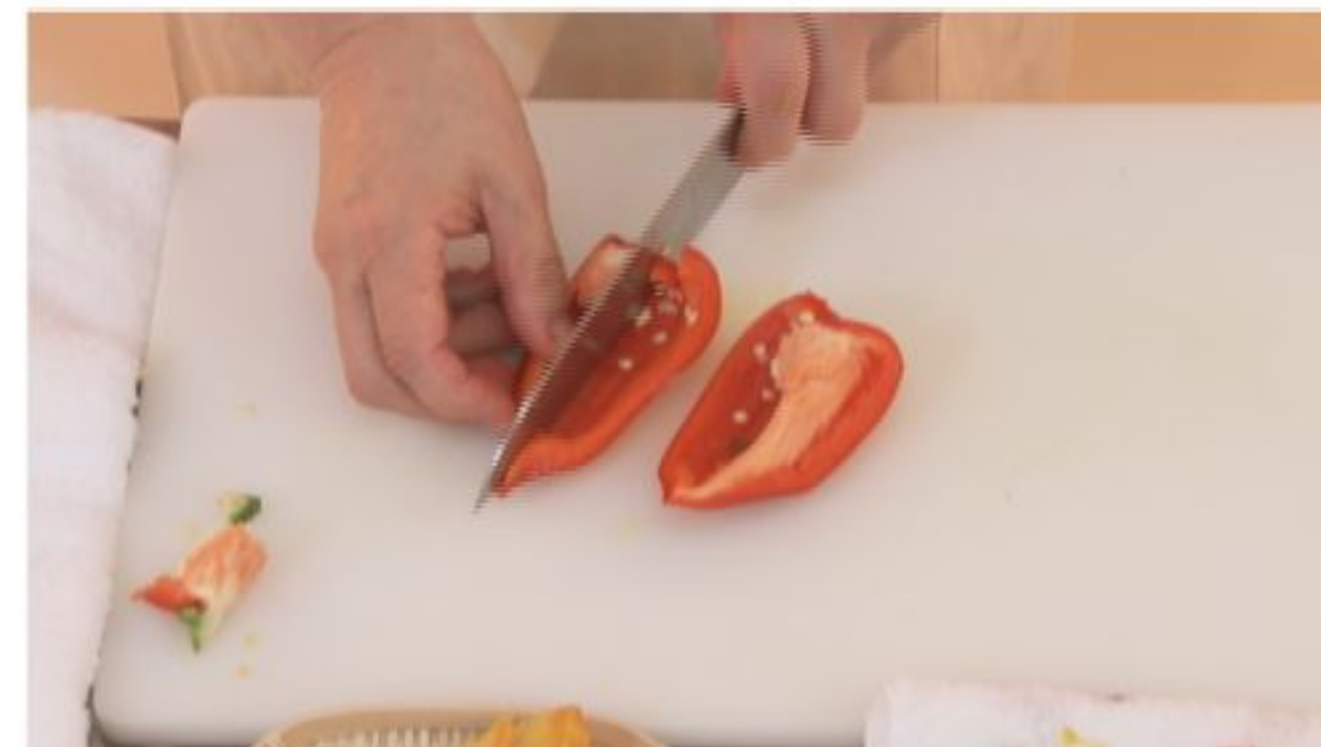


さばポン

③ 小ネギ・ショウガをみじん切りにして、ポン酢と合わせてドレッシングをつくる。



④ カボチャとパプリカを食べやすいサイズに切る。水気をとっておく。



さばポン

⑤ 漬け込んだサバを取り出し、水気をふき取ってから片栗粉をまぶす。



⑥ フライパンに油を入れて、まずはカボチャとパプリカを揚げる。
次にサバを揚げる。



さばポン

⑦ 皿に盛り付け、ドレッシングをかけて完成。

