

あっさり！サバサバ！ サバのポン酢ソースがけ

〈材料 2人分〉 1人前 314kcal

サバ（半身）	160 g
赤パプリカ	1/2個
しいたけ	2枚
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
レタス	適量



〈ポン酢ソース〉

ポン酢	大さじ4
ねぎ	20 g
しょうが	10 g

あっさり！サバサバ！

サバのポン酢ソースかけ

🍅🥬🍄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



【調理工程】

- ① サバを一口大に切り、しょうゆをかけて10分ほどおく
- ② パプリカを食べやすい大きさに、しいたけを縦半分に切るレタスを手でちぎる
- ③ ねぎとしょうがをみじん切りにし、ポン酢と混ぜておく
- ④ サバの水気をキッチンペーパーで取り、片栗粉をまぶす

あっさり！サバサバ！

サバのポン酢ソースかけ

🍅🥬🍎お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



【調理工程】

- ⑤ フライパンに油を入れて、パプリカとしいたけを素揚げにする同じ油でサバをカラッと揚げる
- ⑥ 器にレタスを敷き、その上に揚げたサバと野菜を盛りつけ、ポン酢ソースをかけて完成