

サバのカレー竜田揚げ

材 料 (4人分)

- サバの切り身 ……4切れ (A)
- 油……………適量
- おろし生姜 ……1片分
- 酒……………適量
- 醤油……………少々
- 片栗粉・カレー粉
……………各適量

作 り 方

- ① サバを適当な大きさに切る。
- ② (A)を混ぜ合わせ、サバをつけておく。
- ③ 片栗粉の中にカレー粉を入れて混ぜる。
- ④ ②のサバの汁気を取って③をまぶし、180℃の油で揚げる。

プロが教える魚情報！

切り身魚はパック詰めされていて、人の目もあるのでじっくりと判断できませんよね。そんなときは、パックを手に取り、傾けて液汁の量を確認し、液汁の少ないものを選びましょう。