

● トウバンジャンでピリッと！ さばのピリっとジャン

レシピコメント

トウバンジャンをきかせたピリッとおいしいたれがポイントです。揚げたてのさばにたっぷりたれをかけるとおいしいですよ。



材料(4人分)

※じゃがいも中1個 約150g
にんじん中1個 約150g
玉ねぎ中1個 約200g

さば切り身	...	200 g
かたくり粉	...	15 g
油	...	20 g
Aにんにく	...	2.5 g
Aしょうが	...	5 g
Aしょうゆ	...	15 g
A砂糖	...	15 g
Aトウバンジャン	...	0.5 g
A酢	...	4 g

作り方

- 1 さばの切り身にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- 2 鍋にAを入れ、一煮立ちさせる。
- 3 揚げたさばにAのソースをかけて完成。