

つくってみませんか？

## さばの唐揚げ バルサミコソース



### 《作り方》

- ① さばは水気をふきとり、塩、こしょうをしておく。
- ② ①に片栗粉を両面まぶして、中温(170℃)の油できつね色になるまで揚げる。
- ③ Aはすべて粗みじん切り、Bと合わせてソースを作る。
- ④ キャベツはせん切りにし、水にさらし、ざるに上げる。
- ⑤ 器に④と②のをせ、③のソースをかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

### 《材 料》(4人分)

さばの切り身(60g).....	4切
塩・こしょう.....	各適量
片栗粉.....	大さじ4
揚げ油.....	適量
A	
パプリカ(赤).....	1/8個
パプリカ(黄).....	1/8個
ピーマン.....	1個
長ねぎ.....	1/4本
セロリ.....	20g
B	
砂糖.....	小さじ1と1/2
ごま油.....	小さじ1/2
しょうゆ.....	大さじ1と1/2
バルサミコ酢.....	大さじ1と1/3
だし汁.....	大さじ4
キャベツ.....	80g



(1人分の栄養価 204Kcal)