

☆きゅうしょくレシピ4☆

【さばのからあげ】

(ざいりょう) (4にんぶん)



さば	200グラム	・・・かくぎり
さけ	4グラム	
しょうゆ	4グラム	
おろししょうが	2グラム	
みりん	2グラム	
さとう	すこし	
しお	すこし	
かたくりこ	30グラム	
あげあぶら	あげものができりょう	

(つくりかた)

- 1 さばにさけ、しょうゆ、おろししょうが、みりん、さとう、しおをつけてしたあじをつける。
- 2 さばのしるけをきってかたくりこをつけ、あぶらであげる。

