# 19　米粉で揚げた鯖の竜田揚げ

＜食生活改善推進協議会＞
（中能登町）

| 材　料（２人分） | |
|---|---|
| 鯖の切り身 | 1/2 尾 |
| 下味調味料 | |
| しょうゆ | 大さじ２ |
| 酒 | 大さじ２ |
| みりん | 大さじ２ |
| おろし生姜 | 10g |
| 米粉 | 30g |
| サラダ油 | 適量 |
| 付け合せ用の季節の野菜 | 適量 |

① 鯖は骨を抜き、食べやすく切る。
② 下味調味料をすべてボウルで合わせ、鯖を 15 分漬けこむ。
③ ②の水気を切り、米粉をまんべんなく付け、油できつね色になるまで揚げる。
④ つけ合せの野菜と、揚げた鯖を彩りよく盛りつけて、できあがり。

memo