

料理名		真鶴産 鯖の竜田揚げ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
鯖	1尾	① 鯖を3枚におろす。骨が口にあたらないように丁寧に とり除く。 ② 鯖の身の水分をペーパーでとる。 ③ Aと鯖をビニール袋に入れてもみ、30分くらい おく。 ④ つけ汁を軽くペーパーですいとり、片栗粉と青のりを まぜた粉をまぶす。 (水気があるようなら片栗粉を足す。) ⑤ 170℃の揚げ油で3分位揚げる。 ☆青のり無しのプレーンな物やカレー粉味もおいしいで す。	
しょうが	1cm位		
さとう	小さじ1		
塩	A 少々		
酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
片栗粉	大さじ2		
青のり	小さじ1		
揚げ油	適宜		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 真鶴産の鯖がおいしいので、揚げている横から子どもの手 が伸びてきます。真鶴産のイカで作っても絶品です。	



○かながわ産食材です。 1人当たりの栄養量 (エネルギー173kcal たんぱく質11g)
- 16 -