



お魚料理も色んな味で楽しもう

## さばのカレー南蛮



### 【材 料】4 人分

さばの切身	50g × 4 切れ
★おろししょうが	大さじ 1/2
★酒	大さじ 1/2
★塩	小さじ 1/2
★カレー粉	小さじ 1
★醤油	大さじ 1
小麦粉	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
醤油	大さじ 1 と 1/2
砂糖	大さじ 2 と 1/2
水	40 cc

### 【作り方】

- ①さばを★印の調味料に  
30 分ほど漬けておく
- ②砂糖・水を火にかけ、砂糖が溶けたら醤油を  
加えてたれを作る
- ③小麦粉と片栗粉を混ぜて①にまぶして油で揚げる
- ④③に②をかけて出来上がり

※小松菜やほうれん草などの青味野菜を茹でて  
添えるときれいです

