

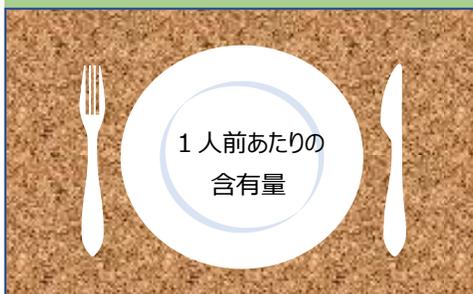


## サワラの竜田揚げ

2024/3/22

材料	4	人前	調味料		
さわら切り身	4	切れ	しょうゆ	大さじ	1
白ネギ	10	cm	酒	大さじ	0.5
生姜	1	かけ	みりん	大さじ	0.5
			片栗粉	適宜	

### 栄養成分表



148

Kcal  
エネルギー

42.3

ミリグラム  
コレステロール

5.1

グラム  
炭水化物

0.7

グラム  
食塩相当量

### 作り方

- ① 調味料を合わせておく
- ② サワラの切り身を10分ほど浸けておく
- ③ サワラの水分をとり、片栗粉をつける
- ④ 170℃の油で揚げすぎないように揚げる
- ⑤ 白髪ネギをつくり、のせる