

# さばの唐揚げネギソース



## ■ 説明

平成28年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・県産さば切り身.....40g
- ・酒.....少々
- ・塩.....少々
- ・米粉.....1g
- ・揚げ油.....適宜
- (ソース材料)
- ・根深ネギ.....6g
- ・しょうが.....1.6g
- ・にんにく.....0.6g
- ・ごま油.....1g
- ・穀物酢.....4g
- ・濃口しょうゆ.....4g
- ・三温糖.....4g
- ・豆板醤.....少々

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ①さばに酒、塩で下味をつける。
- ②ソースの材料をみじん切りにしておく。

### 2. 調理

- ①下味をつけたサバに米粉を振り、余分な粉は払い落として160℃に熱した油で揚げる。
- ②鍋にごま油を敷き、にんにくをじっくり炒め、しょうが・ねぎを加え、さらに炒める。三温糖・しょうゆで味を調べ、最後に酢を入れ、火を止める（好みで豆板醤を加えてもいい）。
- ③揚げたサバを皿に盛り、②のソースをかける。