

サバ缶からあげ



材料 サバ缶 1 缶分

サバ缶 1 缶 (水煮缶・しょうゆ煮缶・みそ煮缶なんでも OK)

片栗粉 しっかりとまぶせるくらいの量

揚げ油 適量

手順

1. サバ缶を開封したらザルで余分な煮汁を捨てる
この時、サバの身を崩さないように注意！！
2. ビニール袋に片栗粉を少し入れて、サバの身を、そっと入れる
3. ②の上へ、片栗粉を追加して、サバの身がしっかり片栗粉でコーティングされているようにする
4. フライパンに少し多めの油を敷き、③を入れて、揚げ焼きにする
※サバの身が、下半分くらい油につかる感じが目安

POINT

すでに味がしっかりついているので、味付け不要

サバ缶独特のにおいが大幅に軽減

同様に、サケの水煮缶やサケのみそ煮缶でも OK

缶詰なので、あらかじめ骨まで柔らかくなっており食べやすい

さらに、缶詰なので生煮えの心配がない

調理工程が簡単なのに、ガッツリ見栄えがある