

🐟 第24回イチ押し！旬の魚料理コンクール鹿児島県知事賞作品



サバの青のり風味揚げ・ じゃがいもの千切り衣揚げ

- 考案者…黒木 双葉さん（野田女子高等学校）
- 使用のお魚…サバ
- イチ押し！ポイント…青のりはたくさん入れて風味を出す。ポテトの方は中火でじっくり揚げる。

材料（2人分）

- サバ…250g ●小麦粉（衣用）…30g ●小麦粉（まぶし用）…30g ●卵…1個 ●水…50g ●じゃがいも…120g ●青のり…8g ●揚げ油…適量

🐟 作り方

- ①サバを10cmのそぎ切りにする。塩をする。
- ②天ぷらの生地をつくる。青のりを入れる。
- ③じゃがいもは千切りにして水にさらしておく。
- ④半分はそのまま、半分はじゃがいもを入れて揚げる。