

早稲田大学競走部

# 「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

## 塩さばの唐揚げ・おろしポン酢ダレ



### 材料

塩サバ	1枚
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜
大根おろし	1/4本分
かいわれ大根	1pc
ポン酢	大さじ2

### 作り方

1. サバは食べやすい大きさに切る。片栗粉をまぶして170℃の油で火が通るまで揚げる
2. 器に盛り付けて大根おろし、カイワレ大根をそえ、ポン酢をかけて完成。

### 【ポイント】

塩サバなので下味不要でとっても簡単です！

こちらのQRコードから  
スマートフォンでも  
レシピを確認  
いただけます!!

