

さばの香り揚げソイタルソース

豆腐ベースのタルタルに、ヨーグルトベースの春菊サラダを添えます

本社から来る材料	1 人分	用意・発注する材料	1 人分
さば	4 切		
●全粒粉	12g	●片栗粉	8g
和風タルタルソース	25.3g		
パプリカ粉	0.1g		
春菊	25g		
キャベツ	35g	花かつお	0.2g
乾燥ひじき	0.5g	白いりごま	0.2g
下味用たれ	10.5g		

<作り方>

①●の食材を合わせ、衣を作り、汁気を切ったさばにつけ、揚げる

【春菊サラダを作る】

②ひじきはたっぷりの水/お湯で 10 分程度戻し、軽く洗ってから水気をよく切っておく

③鍋に水を沸かし、キャベツ→春菊の順でさっと茹でて水気をよく絞っておく

④ボウルなどに、②ひじき③春菊・キャベツ・下味用たれ・花かつお・白いりごまを加え
混ぜ合わせ、提供まで冷蔵庫で冷やしておく

<盛り付け・提供>

⑤お皿の奥側に、④春菊サラダを盛り付ける

⑥写真を参考に①さばを盛り付け、ソイタルソース→パプリカ粉をかけ、提供する

