

さばの粒マスタード天ぷら



《材料》 (4人前)

さばの切り身	2切れ
舞茸	1パック
卵	1個
天ぷら粉	70g
粒マスタード	大さじ2
水	大さじ3
塩・コショウ	少々
揚げ油	適量
お好みの野菜 (飾り付け用)	

《下準備》

- ① さば1枚を2等分に削ぎ切りにする。
- ② 舞茸は小房に分ける。
- ③ ①. ②それぞれに塩コショウをする。
- ④ ボールに卵を溶きほぐし、天ぷら粉を混ぜてだまがなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ⑤ ④に粒マスタードと水を加えて混ぜる。

《作り方》

1. フライパンに揚げ油を入れて中温に熱する。
2. 舞茸を⑤にくぐらせて油で揚げる。
3. 時々裏返ししながら中に火が通るまで揚げて、油をきる。
4. さばも⑤にくぐらせて、中に火が通るまで揚げて、油をきる。
5. とともに器に盛り付けて、野菜を添える。

オススメポイント

- ・天ぷらにすることで、魚の臭みを感じることなく食べることが出来ます。
魚が苦手なお子様にも喜んで頂ける一品です。