

OIL SABADINES

オイル サバディン レシピ

プロが教える簡単おいしいレシピ



サバナゲット

手順①

鯖の皮をとり、包丁でたたきながら少し粘りが出るまでみじん切りにする。

手順②

ボールに①の鯖みじん切りとオイルサバディンを入れ、まとまるように手でこねる。

手順③

②を10g程 丸めたものに、から揚げ粉・小麦粉をあわせて180℃の揚げ油でフライにする。

鯖 (冷凍でも可)	30g
オイルサバディン	30g
から揚げ粉	20g
小麦粉	20g