



# さば天のすだち南蛮丼

(2人分)





さば	2切れ	サラダ油	大1
たまねぎ	1コ	揚げ油	適量
すだち	2コ	だし	200mℓ
卵	1/2コ	しょうゆ	} 大1
赤とうがらし	1本	うす口しょうゆ	
ご飯	茶わん2杯分	みりん	
薄力粉	100g	砂糖	} 大3
冷水	70mℓ	マヨネーズ	

## 作り方

- 1** たまねぎを半月切りにする。
- 2** フライパンにサラダ油、赤とうがらしを入れ火にかけ、温まったところに①を加えしんなりするまで炒める。
- 3** ②に、だし、しょうゆ、うす口しょうゆ、砂糖、みりんを加え強火で炒め、沸騰後に中弱火にし軽く煮詰める。
- 4** すだち1コ分の絞り汁とマヨネーズと混ぜ、残りのすだちは半分に切っておく。
- 5** ボウルに卵、冷水、薄力粉を入れ、8の字を描くように軽く混ぜ合わせる。
- 6** さばに⑤の衣をつけ、180度の油で揚げる。
- 7** ご飯の上にさばの天ぷら、③を盛り付け、④をのせれば完成！

