



メバルのからあげ スパサラダ

ちょっと一言！

- ・メバルの旬は4月～6月。「春告げ魚」とも呼ばれています！
- ・分量はお好みでどうぞ！

材料名	分量
メバル	} お好みで
サラダスパゲティー	
水菜	
きゅうり（千切り）	
人参（千切り）	
パプリカ（千切り）	
お好みのドレッシング	} 少々
焼き海苔	
塩こしょう	
片栗粉	
サラダ油	適量

- ① メバルは3枚におろし、塩こしょうで味付けし、片栗粉をまぶしてサラダ油で揚げる。
- ② サラダスパゲティーは表示のとおり茹で、お好みのドレッシングで味付けする。
- ③ 野菜は水洗いして水気を切り、①と②を混ぜ合わせ、焼きのリトッピングする。

レシピを作った団体・人

山口県漁村生活改善士 [宇部市]