

☆さんまの梅肉ロール竜田揚げ

【コレステロール予防レシピ】

さんまなどに多く含まれる不飽和脂肪酸である「DHA」や「EPA」には、血中のコレステロールを低下させる作用があります。

<主な材料・2人分>

さんま 2尾

醤油・酒 各小さじ1

生姜 1/2片

梅干し 正味 10g

みりん 大さじ1

大葉 4枚

片栗粉 適量

揚げ油 適量

かいわれ大根 1/4パック

人参 20g

レモン 1/4個



<作り方>

- ① 梅干しは種を除いて包丁叩き、みりんと合わせておく。大葉は縦半分に切り、生姜はすりおろしておく。
- ② 半分に切ったかいわれ大根と千切りにした人参は合わせて水にさらし、水気をきっておく。
- ③ さんまは三枚におろして小骨を取り除き、1枚を2等分に切る。醤油・酒・生姜に10分漬け込み、キッチンペーパーで水気を取る。①の身側に薄く塗り、大葉をのせ、身幅の長い方からくるくと巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ④ 片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で揚げる。冷める前にやけどに注意しながら、つまようじを抜いておく。
- ④ くし形に切ったレモン、②とともに皿に盛り付けて完成。

エネルギー 371kcal 蛋白質 14.9g 塩分 1.6g