

## オイルサーディンと秋野菜のサラダ

### <主な材料・4人分>

オイルサーディン	1 缶 (50g 程度)
茄子	1 本
れんこん	1/2 ふし
さつまいも	1/2 本
かいわれ大根	1/2 パック
塩、黒こしょう	少々
レモン汁	小さじ 2



揚げ油 適量

### <作り方>

- ① かいわれ大根は半分に切る。
- ② 茄子は一口大に切る。レンコンは 5mm の薄さに切り、さつまいもは 5mm の厚さで半月切りにする。
- ③ 170 度の揚げ油で②の野菜を素揚げする。しっかりと油を切る。
- ④ オイルサーディンを取り出しフォークで粗くほぐす。缶汁も取っておく。
- ⑤ ボールに揚げた③とオイルサーディンの缶汁を一緒に入れて和える。レモン汁をかけ、混ぜ合わせ、塩、黒こしょうで味を調える。粗くほぐしたオイルサーディンも入れて軽く混ぜ合わせる。貝割れ大根も混ぜ合わせる。
- ⑥ 盛りつける。

エネルギー 203 kcal 蛋白質 2.9 g 塩分 1.4 g