

「鯖のピリ辛揚げ」

鯖は魚の中でカリウムが多く含まれている食材です。カリウムには余分なナトリウムを尿中に排出し、血圧を下げてくれます。

<主な材料・2人分>

鯖 2切れ (60g×2)

(漬けタレ)

醤油・みりん 各小さじ1

酒 小さじ2

豆板醤 小さじ1/4

●醤油 大さじ1

●酢 大さじ1/2

●砂糖 大さじ1

●生姜の絞り汁 小さじ1

●鷹の爪小口切り 一つまみ

長ネギのみじん切り 大さじ1

ごま油 小さじ1

キャベツ 40g

紫キャベツ 20g

片栗粉 適量

揚げ油 適量



<作り方>

- ① 鯖は一口大に切ってバットに並べ、漬けダレをかけて5分ほどおく。キャベツと紫キャベツは千切りにして合わせ、氷水にさらし、水気を切っておく。
- ② 鍋に●を入れてひと煮立ちさせ、長ネギのみじん切りとごま油を加えて火を止め、ソースを作る。
- ③ フライパンに少し多めの油を入れ、180℃に熱する。①の鯖のタレをペーパータオルで押さえ、片栗粉をまぶして両面2～3分ずつ揚げる。
- ④ 器にキャベツと鯖を盛り付け、別皿に②のソースを入れる。

(1人分)

エネルギー 230kcal 蛋白質 13.3g 塩分 2.0g