

## 鯖と春野菜の揚げ浸し

ごぼう、筍、長芋には食物繊維がたっぷり含まれ、腸の蠕動運動を促し整腸作用があります。

### <主な材料・2人分>

鯖	2切 (160g)	
塩	少々	
小麦粉	適量	
アスパラガス	2本	
新ごぼう	20cm	
長芋	10cm	
たけのこ水煮	1/2パック	
だし汁	200ml	} A
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ1	
揚げ油	適量	
かつお節	少量	
あさつき	適量	



### <作り方>

- ① 鯖は半分に切り、塩をふって、ペーパータオルで水気を切っておく。
- ② アスパラガスの根元から2cm程度皮をむき、5cmの長さに切る。ごぼうは皮むき器で皮をむき、水にさらしてアクを抜き、水気を切る。5cm長さに切り、縦4等分にする。長芋も5cmの長さで0.5cm角の拍子切りにする。たけのこの水煮は穂先を薄切りにする。
- ③ 合わせだしを作る。小鍋にAを入れてひと煮する。
- ④ 油を180℃に熱し、②の野菜を揚げる。魚は小麦粉をしっかりといて3分揚げる。③に入れて漬けこむ。
- ⑤ 器に盛り合わせる。かつお節、小口切りしたあさつきを飾る。

エネルギー 306 kcal 蛋白質 18.7 g 塩分 1.4 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)