

## 白身魚と揚げ餅のみぞれ椀

### <主な材料・4人分>

白身魚（鱈や鯛）	2切れ
片栗粉	適量
餅	2個
大根	10cm
人参	1/2本
みつ葉	4本
なめこ	1袋
柚子	1個
だし汁	400ml
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
揚げ油	適量



### <作り方>

- ① 人参は1cmの厚さで輪切りにし、梅型の型抜きで抜き、飾り切りする。だし汁で煮る。大根はすりおろし、軽く絞る。みつ葉はさっと茹でて結ぶ。柚子は皮を薄くむき、千切りにする。
- ② 餅は半分に切る。白身魚は半分に切り、塩をふり、ペーパータオルで水気をふき、片栗粉をまぶす。
- ③ 油を150度に熱して、②の餅をじっくり揚げて、油を170度に上げて②の魚をからりと揚げる。
- ④ だし汁に薄口しょうゆ、塩、みりんを入れ煮立たせ、①の大根おろしとなめこを入れる。味を調える。
- ⑤ お椀に揚げた餅を入れ、その上に揚げ魚をのせて、④をかける。梅型の人参とみつ葉、柚子を飾る。

エネルギー 207 kcal 蛋白質 7.4 g 塩分 0.7 g

伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子