

☆ごぼう衣の白身魚包み揚げ

【食物繊維がたっぷり腸活レシピ】

腸内環境を整えるためには、腸の働きを活発にしてくれる善玉菌を増やすことが大切です。善玉菌のエサとなる食物繊維を多く含む野菜をしっかりと摂ることがおすすめです。

<主な材料・3人分>

たら（甘塩） 3切

ごぼう 1/4本

じゃがいも 1個

塩こしょう 少々

小麦粉 適量

溶き卵 1個分

揚げ油 適量

キャベツ 3枚



A

ケチャップ、中濃ソース 各大さじ1

粒マスタード 小さじ1

B

マヨネーズ 大さじ1

酢、粒マスタード 小さじ1

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて細い千切りにする。ごぼうは皮を包丁の背でこそげ、細いさがきにして水にさらす。どちらもキッチンペーパーで水気を取り、塩こしょうを加えて混ぜ合わせておく。
- ② AとBをそれぞれ合わせておく。
- ③ たらは皮と骨を取り除いて、3等分に切る。キッチンペーパーで水気を取り、小麦粉→溶き卵→①の順に衣をつけて、最後にぎゅっと押さえながらしっかりとくっつける。
- ④ 170℃くらいに熱した揚げ油に入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 皿に千切りにしておいたキャベツと共に盛り付け、②のソースを添えたら完成。

エネルギー 282kcal 蛋白質 21.8g 塩分 1.2g