

白身魚のハーブ揚げ ヨーグルトソース

ヨーグルトの発酵食品は善玉菌を増やし、良質なたんぱく質を含む白身魚には免疫細胞を活性化する働きがあります。



<主な材料・4人分>

白身魚（タラなど）	4切れ	
塩、こしょう	適量	
片栗粉	適量	
ドライハーブ（バジル、オレガノなどお好みで）	適量	
揚げ油	適量	
ミックスリーフ	適量	
ブラックオリーブ	2個	
きゅうり	1/4本	
トマト	1/8個	
プレーンヨーグルト	100ml	A
マヨネーズ	大さじ1	
レモン汁	小さじ1	
塩、こしょう	適量	

<作り方>

- ① ブラックオリーブ、きゅうり、トマトはみじん切りする。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を入れ、ヨーグルトソースを作る。器に入れる。
- ③ 魚は一口大にする。塩、こしょうし、ペーパータオルで水気を切る。
- ④ 片栗粉にドライハーブを混ぜ合わせる。③にまぶし、はたく。
- ⑤ 油を170℃に熱して、魚を返ししながら、色よく揚げる。
- ⑥ ミックスリーフを皿に盛り付け、②と魚を盛り付ける。

エネルギー 232 kcal 蛋白質 16.8 g 塩分 1.1 g