

☆鮭の竜田揚げ～おろしすだちポン酢～

【減塩レシピ】

香辛料や酢、柑橘類の果汁、香味野菜、ハーブ類といった塩分を含まず風味がアップする食材を使用することで、味付けにメリハリが付き薄味でも満足感が高まります。

〈主な材料・2人分〉

秋鮭 2切

片栗粉・揚げ油 各適量

大根 10cm

あさつき 適量

すだち 1/2個

A

酒、みりん、醤油 各小さじ1

おろし生姜 小さじ1/2

【すだちポン酢(作りやすい分量)】

酒・醤油 各大さじ2

みりん 大さじ1

すだちの搾り汁 大さじ2

昆布(5cm 四方のもの) 1枚

だし汁 適量



〈作り方〉

- ① 鍋にだし汁以外の【すだちポン酢の材料】を入れてひと煮立ちさせ、冷ます。冷めたら出来上がり量の3倍相当量のだし汁で薄める。
- ② 大根はすりおろし、軽く水気を切る。小ねぎは小口切りにする。すだちは1/4にくし形に切る。
- ③ 秋鮭は一口大に切り、Aで下味をつけておく。
- ④ 鮭の汁気を切って片栗粉をまぶし、中温に熱した揚げ油で揚げ、キッチンペーパー等で油を切っておく。
- ⑤ 器に盛り、②の大根おろしをのせ、①をかける。すだちを添え、あさつきをかけたら完成。

エネルギー 230kcal 蛋白質 18.7g 塩分 1.5g(ポン酢 1/3量使用時)