## ヘルスメイトのおいしいレシピ ~パパッと作って食卓へ~

## 揚げさばと れんこんの南蛮酢

材料 (2人分) 調理時間 20分

生さば(3枚おろし) 1枚(150g) 小さじ 1 5 g 片栗粉 れんこん 100g レタス 3枚(60g) パプリカ (赤) 30g ブロッコリースプラウト 10g

「長ねぎ(みじん切り) 30g しょうゆ 大さじ2/3 大さじ1 大さじ1 <sub>R</sub> ごま油 小さじ1/2 砂糖 小さじ1 オイスターソース 小さじ 1/2 ラー油 少量 └白すりごま 大さじ 1/2 揚げ油 滴量









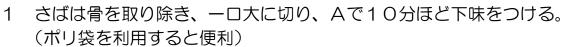












- 2 れんこんは3ミリ厚さの半月切り、パプリカは3センチ長さの太めの せん切りにする。レタスは大きめにちぎって水気をきっておく。 ブロッコリースプラウトは洗って水気をきる。
- 3 ①のさばの水気をふき、片栗粉をまぶす。170℃に油を熱し、②の れんこんとパプリカを1分ほど揚げ、とり出し、さばを3~4分揚げる。
- 4 皿にレタスを敷き、③を彩りよく盛り付け、ブロッコリースプラウトを 飾り、Bを合わせたたれをかける。

## ヘルスメイトからひとこと

骨なしの魚のレシピは子どもから お年寄りまで好まれます!





市川市公式 Web サイトで他のレシピも ご覧いただけます