

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)	長ねぎ(みじん切り)	30g
A 酒	小さじ1	しょうゆ	大さじ2/3
おろししょうが	5g	酢	大さじ1
片栗粉	大さじ1	B ごま油	小さじ1/2
れんこん	100g	砂糖	小さじ1
レタス	3枚(60g)	オイスターソース	小さじ1/2
パプリカ(赤)	30g	ラー油	少量
ブロッコリースプラウト	10g	白すりごま	大さじ1/2
		揚げ油	適量



秋冬野菜
メニュー

1人分
351kcal

塩分
1.3g

作り方

- 1 さばは骨を取り除き、一口大に切り、Aで10分ほど下味をつける。
(ポリ袋を利用すると便利)
- 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