



さんまの辛子揚げ

《調理時間：15分》

このレシピで
約70g
の野菜がとれます



時短で塩分も少なく色どりよくできます。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(豊田支部)

【材料2人前】

さんま(三枚おろし)

・おろしたもの120g

- A {
- しょうゆ・・・小さじ1/10
 - みりん・・・小さじ1/10
 - 練りからし・・・小さじ1
 - 片栗粉・・・小さじ2
 - 油・・・小さじ2
 - ピーマン・・・2個
 - 赤ピーマン・・・2個
 - レモン・・・1/2個

【1人あたりの栄養価：エネルギー269kcal たんぱく質11.8g 脂質20.0g 炭水化物8.6g 食塩相当量0.4g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 さんまは三枚におろしたものをそれぞれ 3等分し、6枚の切り身をつくる。
- 2 A を混ぜ合わせ 1 に塗る。
- 3 2 に片栗粉をまぶし、フライパンに油をひき、こんがりと揚げ焼する。
- 4 ピーマン、赤ピーマンは大きめの乱切りにし、3 の残った油で炒める。
- 5 器に盛って、くし形に切ったレモンを添える。

