

このコーナーはPDF版では掲載しておりません。

## ちよび塩冬レシピ♪

# サバの竜田揚げ

■ 健康増進課 健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504



### 材料（2人分）

サバ	………	2切れ	酒	…………	大さじ1
片栗粉	………	適量	A	しょうゆ	大さじ1/2
れんこん	………	100 g		しょうが	…小さじ1/2
揚げ油	………	適量		にんにく	…小さじ1/2
水菜	………	30 g		かぼすなどの柑橘	…適量

### 作り方

- ①サバは食べやすい大きさに切る。ポリ袋にAを合わせ、切ったサバを入れて軽くもみこみ、20分程度おき、下味をつける。
- ②れんこんは皮をむいて5mm幅の輪切りにする。水につけてあくをぬく。
- ③水菜はよく洗い、3cm長さに切る。
- ④①のサバに片栗粉をまぶし、170度に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。②のれんこんは水気をふき取り、素揚げする。
- ⑤器に④を盛り付け、③を添える。好みでかぼすやゆず、だいだいなどを絞りかける。

今回は冬に旬を迎えるサバを使ったちよび塩レシピを紹介します。下味にしおがだけでなく、にんにくも加えることで、さらに風味がアップし、出来上がりにしょうゆやソースなどをかけなくてもおいしく食べられます。代わりに、柑橘の果汁を絞るとさっぱりとした風味になります。最後まで飽きずに食べることができます。サバは同じく旬を迎えるブリに比べても作れます。青背の魚の栄養素をちよび塩でしっかり摂取しましょう。

1人分の栄養素量…エネルギー288kcal、たんぱく質17.9g、脂質20.0g、食物繊維1.5g、食塩相当量0.5g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所等にちよび塩レシピを置いていますので、ご活用ください。