

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



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。下味にしょうがだけでなく、にんにくも加えることで、さらに風味がアップし、出来上がりには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、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代えても作れます。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。

#### 材料（2人分）

サバ …… 2切れ	酒 …… 大さじ1
片栗粉 …… 適量	しょうゆ …… 大さじ1/2
れんこん …… 100g	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 …… 30g	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。
- ④ ①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。お好みでかぼすやゆず、だいたいなどを絞りかける。

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ありますので、ご活用ください。