



でき 適しおレシピ

生姜の風味と香りでおいしく減塩!



主菜 さば缶 de 竜田揚げ

〈材料(2人分)〉

さば缶(水煮)…160g

しょうが(すりおろし)…小さじ1/2強(3g)

片栗粉…大さじ1と1/2(10.5g) 油…適量 大葉…2枚

レモン…お好みで

〈作り方〉

- 1 缶からさばを取り出し、ペーパータオルで表面の汁気を取り除く。大きいものは半分に切り、全体にしょうが(すりおろし)をまぶす。
- 2 1の全体に片栗粉をつけ、フライパンに多めに油を入れ揚げ焼きにする。
- 3 油をよく切って大葉の上に盛りつける。

※レモンをかけるとさっぱりいただけます。

※生姜はチューブのものを使用してもOK!

※生姜が苦手な場合、ハチミツを少量混ぜるとマイルドに!

※崩れやすいので、海苔で巻いてもOK!



調理時間 15分

エネルギー 202kcal 食塩相当量 0.7g

レシピ提供 / 郡山女子大学 食物栄養学科 学生

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。