

おすすめレシピ

サケの梅しそ揚げ

1人分 287kcal 塩分 0.7g

【材料 (2人分)】

- | | | | |
|--------|-----------|----------|-------|
| ・ 生サケ | 2切れ(160g) | ・ 卵白、水 | 各大さじ1 |
| ・ 酒 | 小さじ1/2 | ・ 小麦粉 | 大さじ2 |
| ・ しょうゆ | 小さじ1 | ・ いらり白ゴマ | 小さじ1 |
| ・ 梅干し | 1/2個 | ・ 揚げ油 | 適量 |
| ・ 青じそ | 4枚 | | |

減塩シリーズ

Vol. 45
(平成23年4月号)



【作り方】

- ① サケは皮と骨を除いてそれぞれを半分にし、酒、しょうゆをふります。
- ② 梅干しは種を除き、果肉を細かくたたき刻んで①に等分に塗って青じそで、はさみます。
- ③ 卵白と水を混ぜ合わせ、小麦粉、いらり白ゴマを加えて混ぜます。
- ④ ②に③をからめ、170℃の揚げ油でカラリと揚げます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

梅干しの酸味、香りの高いしそを生かして、塩分を抑えています。さらに、衣にゴマを加えることで風味が増し、薄味でもおいしくいただけます。しょうゆなどの調味料をかけずに食べられるので0.5g程度の塩分が抑えられます。

管理栄養士 信太 麻衣子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。