

● 鮭となすのさっぱり揚げ浸し



エネルギー
230kcal
たんぱく質
16.7g
カリウム
391mg
リン
196mg
食塩相当量
1.4g

- 熱いうちに調味酢に漬けると味が良く染み込み美味しく頂けます
- 魚と茄子を揚げることでエネルギーUPにつながります

<材料（一人分）>

鮭	70g
塩	0.2g
酒	2.5g (小 1/2)
片栗粉	3g (小 1)
なす	30g
揚げ油	適量
かつおだし	5g (小 1)
砂糖	3g (小 1)
濃口しょうゆ	7.5g (小 1、小 1/2)
酢	10g (小 2)
だいこん	20g
かいわれだいこん	3g

- 1.大根はスライサーで千切りにして水にさらす
かいわれは根を切り落とし、水にさらす
- 2.合わせ調味料を作っておく
- 3.鮭に塩と酒を振って臭みを取っておく
水気を切って片栗粉をまぶし、油で揚げる
- 4.なすは乱切りにして水にさらしておく
水気を切り、油で揚げる
- 5.熱いうちに3と4を2の合わせ調味料に浸け、冷やす
- 6.皿に盛りつけ、水気を切った1を飾る