

● 鮭の唐揚げ甘酢ソース



エネルギー
125kcal
たんぱく質
16.4g
カリウム
349mg
リン
188mg
食塩相当量
0.7g

●塩分を抑えるため、鮭は生鮭を使用しています。

●甘酢は上からかけずにつけて食べる事で塩分を抑える事ができます。

<材料> (一人分)

生鮭	70 g (一切れ)
酒	5 g (小1)
片栗粉	5 g (小1+小1/3)
なたね油	8 g (小2)
なす	20 g
黄ピーマン	20 g
かいわれ	2 g
穀物酢	5 g (小1)
濃口醤油	4 g (小2/3)
砂糖	4 g (小1+小1/3)

1. 生鮭に酒を振り、しばらく置く。
2. 黄ピーマンとなすは細切りにし、茹でこぼす。その後水気を切る。
3. 酢、醤油、砂糖を合わせ、甘酢をつくる。甘酢用の皿に1人分ずつ量って入れる。
4. 鮭の水気をペーパーでとり、片栗粉をまぶす。
5. フライパンに油をいれ、4を両面に焦げ目がつくまで揚げる。
6. 皿に5と2、かいわれを盛り付ける。