

さんまの揚げ漬け

栄養科
おすすめ
レシピ

暑い夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。食欲の秋の到来です。秋といえば、『さんま』です。さんまにはEPA、DHAなどの多価不飽和脂肪酸が含まれ、血液サラサラといわれるように、動脈硬化予防に効果が期待できます。

材料（4人分）

材料	分量(4人分)	
さんま 3枚おろし	20g×12枚	
しょうが	1片	
酒	小さじ2弱	
しょうゆ	小さじ2弱	
片栗粉	大さじ2強	
油	適宜	
玉ねぎ	120g	
A	酢	大さじ1強
	砂糖	小さじ1強
	しょうゆ	小さじ4
	ごま油	小さじ1/2

エネルギー…257kcal たんぱく質…12g 脂質…18.3g 食塩…1.3g （1人分あたり）

【作り方】

- ① さんまは、しょうがのすりおろし、酒、しょうゆに30分くらい漬け、下味をつける。
- ② 玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ③ Aの調味料をボールに入れて混ぜ合わせ、②の玉ねぎと合わせておく。
- ④ 鍋に油を熱し、①のさんまの水気を切り、片栗粉を薄くまぶして揚げる。
- ⑤ 揚げたての熱いさんまを③の合わせ調味料に漬ける。



調理担当者より一言！！

・熱々のさんまを合わせ調味料に漬けると味がしみておいしくなりますよ

栄養士 松澤

