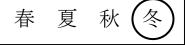
# ☆料理名 鱈の薬味ソースかけ

## ●材料(4人分)

鱈 4切れ(280g) 小さじ2 片栗粉 揚げ油 適量 ねぎ 4g しょうが 2g 小さじ1・1/2 砂糖 小さじ2 しょうゆ 小さじ2 みりん





### ●作り方

- ① 下処理した鱈に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ② ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③ 鍋にしょうがと A を入れて煮立たせ、ねぎを加える。
- ④ 揚げた魚に③のソースをかける。



#### ポイント

冬が旬の鱈を美味しく頂くことが出来る一品です。山陽小野田市の名産品「ネギ三昧」を活用しましょう♪

(1人分) エネルギー157kcal/たんぱく質 12.9g/脂質 9.2g/塩分 0.6g

# ☆料理名 白身魚のホイル焼き

\*レシピ提供:健康増進課\*

## ●材料(4人分)

たら(塩なし) 4切れ(280g) 塩・こしょう 少々 洒 大さじ1 160g 白菜 人参 40 g しめじ 40 g 三つ葉 8g 有塩バター 16g ポン酢しょうゆ 小さじ4





### ●作り方

- ① たらに塩、こしょう、酒をふっておく。
- ② 白菜、人参は細切りにする。しめじは石づきを取って小房にわける。 三つ葉は 3cm 長さに切る。
- ③ アルミ箔に、①を置き、②を4等分して、たらの上にのせ、バターを のせる。
- ④ アルミ箔をたたんで端を閉じて包み、フライパンに並べ、湯1カップ 弱を注いで蓋をし、中火で8~10分蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に盛って、アルミ箔を開き、ポン酢しょうゆをかける。



お湯がアルミ箔の中に入らないように しっかり包むことがポイントです♪

(1人分) エネルギー102kcal/たんぱく質 13.2g/脂質 3.5g/塩分 0.7g