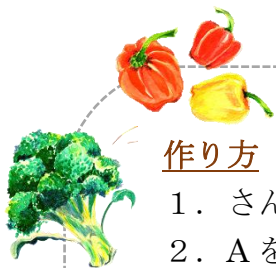


料理名 さんまの辛子揚げ



材料（4人分）

さんま		
（3枚おろし）	240g	
しょうゆ	小さじ2	A
みりん	小さじ2	
辛子	小さじ2	
ピーマン	60g	
片栗粉	小さじ4	
油	適量	
レモン	1/2個	
ミニトマト	8個	



作り方

1. さんまは1枚を3つに切る。
2. Aを混ぜ合わせ、1を浸ける。
3. ピーマンは大きめの乱切りにする。
4. 揚げ油を170度に熱し、2に片栗粉をまぶして揚げ、ピーマンは素揚げにする。
5. 4を器に盛り、くし形切りにしたレモンとミニトマトを添える。

POINT

辛子を入れることで、減塩でも美味しく頂けます♪



栄養価

エネルギー 293 kcal たんぱく質 11.8g 脂質 21.8g 塩分 0.9g

(出合校区)