



鮭のすばいすから揚げ

大人数で囲む行楽弁当や
運動会のお弁当にピッタリです

調理
時間
約20分

カロリー
205kcal
(1人分)



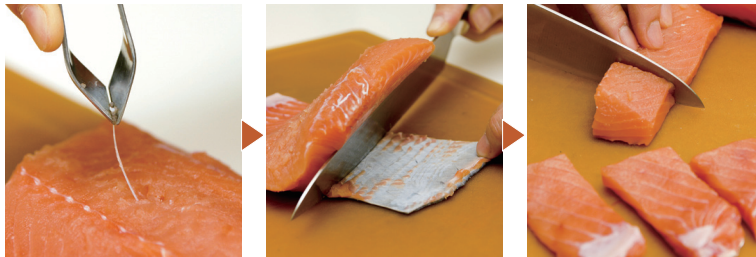
材 料 (4人分)

- | | |
|----------------|--------------|
| 鮭(生)..... 250g | ねり辛子(市販チューブ) |
| (ブロック約1枚) | 大さじ1 |
| 塩..... 小さじ1/3 | 片栗粉..... 適量 |
| 酒..... 大さじ2 | 揚げ油..... 適量 |

作り方

1

鮭は骨を指先で探りながら骨抜きで取る。皮を下にして皮と身の間に包丁を入れ、皮を取る。包丁で一口大に切ってボウルに入れ、塩をまぶす。



2

酒とねり辛子を混ぜて、1の鮭に加えて軽くのみ、10分置いておく。



3

1切れずつ片栗粉を薄くまぶして、180度の揚げ油で色よく揚げる。



ワンポイントアドバイス

- 皮取りが面倒な場合は、付けておいても大丈夫です。
- 市販のチューブ辛子は、薬味だけではなく、下味にも使えます。多く使いますが、仕上がりは・・・あら不思議?!全然辛味はありません。数種類のスパイスをブレンドしたような美味しさになりますよ!

栄養価

- 揚げものは油の吸収量が多くなりますが、衣の薄いから揚げなら、衣を重ねるフライより油の吸収を抑えられます。
- 鮭に含まれるEPAは、油による体の酸化を防ぐので、から揚げに適した素材と言えます。

