

ぶりの竜田揚げ おろしほん酢のせ

揚げ焼きで

油の吸収を抑えた
さっぱり竜田揚げ



※上記の写真は2人前になります

コツ・ポイント

通常の揚げ物よりも、少ない油で揚げ焼きにした方が、脂質の摂取を抑えることができます。

おろしポン酢をかけることでさっぱりとした味わいになります。ぶり以外にアジやサバでも代用可能です。

1



2



3



ぶりに塩をふり5分置き、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取り、ひと口大に切る。大根はすりおろし水気を絞る。みょうがと大葉は千切りにする。

ビニール袋に片栗粉を入れ、ぶりに片栗粉をまぶす。

フライパンに油を入れ中火で熱し、(2)を入れ両面焼き色がつくまで揚げ焼きにする。

4



(3)を皿に盛り、大根おろし、みょうが、大葉の順にのせ、ぽん酢しょうゆをかける。

材料 (2人分)

ぶり	2切れ(160g)	塩	少々
大根	3.5cm(150g)	片栗粉	大さじ1
みょうが	1個	油	大さじ1
大葉	3枚	ぽん酢しょうゆ	大さじ1

栄養計算 (1人分)

エネルギー	252kcal	炭水化物	4.9g
たんぱく質	15.6g	食塩相当量	1.1g
脂質	14.4g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生