

サンマの揚げ漬け

一人当たり栄養価：エネルギー285kcal/たんぱく質11.7g/塩分0.8g



青魚&酢を使って生活習慣予防!!!

今が旬のサンマには、血液サラサラ効果のEPAと悪玉菌を撃退するDHAが豊富に含まれています。DHAを十分にとることで、脳の神経細胞が活性化され、老化抑制や認知症の予防に繋がると言われています。EPAは、血液粘度を下げ、善玉コレステロールを増加させる働きがあります。また、酢を使用することにより、薄味でも楽しみ減塩効果もある1品となっています。是非、作ってみてください。(o)/

材料(2人分)

①さんま	120g
②酒	4g
③片栗粉	6g
④油	12g
⑤玉ねぎ	60g
⑥青ピーマン	10g
⑦人参	20g
⑧醤油	小さじ2
⑨酢	小さじ1
⑩砂糖	4g
⑪みりん	4g

作り方

1. さんまは3枚卸しにして、酒に漬け込み、生臭みを消す。
2. キッチンペーパーで1の水気を取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
3. 人参はやわらかくなるまで茹でて、玉ねぎと青ピーマンは歯ごたえが残る位まで火を通しておく。
4. 調味料を小鍋で合わせ、バットに揚げたさんまと野菜を並べて上から調味料をかけ、20～30分味を染み込ませ、出来上がり。
途中、野菜とさんまをやさしく混ぜるようになると味が染み込みやすくなります。
※新玉ねぎの場合、塩もみして生のまま使っても美味しくできます。

是非、皆さんも作ってみてください(〇)/~~~~