

かんたん

No.33

ふれ愛レシピ

塩サバの竜田揚げと

小カブときゅうりの ごまマヨネーズあえ

- ① 塩サバを3センチ位に切り、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 小カブは皮をむいて薄くいちょう切り、きゅうりも薄く輪切りにし、塩を振りしばらくおく。
- ③ ②の水気を絞り、★の調味料をまぜて和える。
- ④ 皿にサバをのせ、横に③のあえ物をつける。

材料（4人前）

塩サバ……………2枚
片栗粉……………適量
小カブ……………4個
きゅうり……………1本
塩……………小さじ1/2
★（マヨネーズ……………大さじ2
酢……………大さじ1
すりごま……………大さじ1



【栄養成分／1人あたり】

エネルギー 457kca
たんぱく質 27.2g
脂 質 33.0g
炭水化物 9.2g
塩 分 2.7g

つくしんぼの会Tさんより、レシピの提供をいただきました。和え物には、りんごや柿など、季節の果物を入れても美味しいそうです。



ふれ愛キャラクター
： AIちゃん