



調理時間
30分

エネルギー 167kcal 塩分 0.8g

メモ お魚メニューで頭も体も元気に！

魚には、良質なたんぱく質のほかにも、健康づくりに役立つ DHA や EPA という脂肪酸などカラダによい栄養素や成分がたくさん含まれています。低カロリーという特徴もあります。

また、魚には骨をつくるために必要なカルシウムの吸収を高め、強い骨をつくる手助けをしてくれるビタミンD も含まれています。

ソースのヨーグルトとの組み合わせは◎



白身魚のから揚げ～ごまソース～

材料（2人分）

サケ	100g	*ごまソース*	
しょうが	2g	砂糖	小さじ1
酒	小さじ1弱	しょうゆ	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3	プレーンヨーグルト	10g
片栗粉	適量	すりごま	2g
揚げ油	適量		
		サケの他にもいろいろなお魚で代用できます★ (例) サンマ、アジ、サワラ、タラなど	

作り方

1. しょうがは、すりおろす。
2. サケは食べやすい大きさに切り、調味液に漬け下味をつける。(大きい骨は取り除く)
3. サケの水気を取り、片栗粉をうすくまぶす。
4. 油をうすく熱したフライパンでサケを揚げ焼きにする。油はよく切る。
5. ソースの調味料を混ぜ合わせる。

ごまソース(甘辛, おとな向け)もおススメ!

砂糖 小さじ1/しょうゆ 小さじ1/酢 小さじ1/すりごま 小さじ2/
しょうが 2g/長ねぎ(みじん切り) 6g/ ごま油 適量

- ①鍋に調味料を入れて煮立たせる。
- ②火を止めてねぎとごま油を加える。

